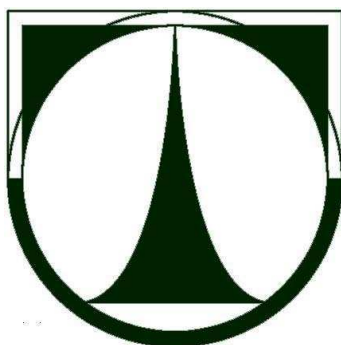




Technická univerzita v Liberci

Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická

Katedra Pedagogiky a psychologie



Diplomová práce

Liberec, 2009

Lenka Gogová

Technická univerzita v Liberci

FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ

Katedra: KPP Katedra pedagogiky a psychologie

Studijní program: učitelství 2. stupně

Studijní obor (kombinace): OV-Dě

**Jak působí hudba na psychiku žáků ZŠ
a studentů VŠ**

**Effects of music on psyche of primary school
pupils and university students**

Diplomová práce: 08–FP–KPP-044

Autor:

Lenka Gogová

Podpis:

Adresa:

Kmochova 3023

407 47, Varnsdorf

Vedoucí práce: Mgr. Zuzana Bubeníčková

Konzultant: PhDr. Magda Nišpanská, Ph. D.

Počet

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
130	16	20	10	16	8

V Liberci dne:

Prohlášení

Byl (a) jsem seznámen (a) s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracoval (a) samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím diplomové práce a konzultantem.

Datum

Podpis

Poděkování

Za laskavost, vstřícnost a cenné připomínky děkuji vedoucí práce Mgr. Zuzaně Bubeníčkové a mým nejbližším za trpělivost a podporu, kterou mi v průběhu mé práce neustále poskytovali.

Anotace:

Tato práce pojednává o tom, jaké přínosy pro nás hudba má, jak jí vnímáme – zda jen okrajově či v různých dimenzích jejích možností – jak nám pomáhá. Snaží se poukázat na to, jak hudba ovlivňuje přístup člověka k životu a na estetický prožitek pramenící z jejího poslechu. Ukazuje, jak se prostřednictvím hudby rozvíjí osobnost. Poukazuje na aspekty, kterých si lidé na hudbě cení a kterých si naopak běžně nepovšimnou. K tomu slouží také níže uvedený dotazník pro studenty základních i vysokých škol. Ten porovnává dvě období studentského života, která se od sebe liší mírou zkušeností či způsobem myšlení. Práce tedy shrnuje názory na hudbu, její uklidňující schopnosti a léčebné působení u žáků v kritických obdobích (např. zvládání stresu, méněcennosti, pomoc dětem s mentálním postižením), na možnosti práce s hudbou ve škole, a na to, jak ovlivňuje hudba naše emoce a co všechno jí lze vyjádřit.

Klíčová slova:

Hudba, tanec, muzikoterapie, psychika, vývoj osobnosti, deprese, pedagogika, terapie, relaxace, stres, zvládání, účinky hudby na člověka, koncentrace.

L'annotation:

Ce travail de diplôme parle des apports musicaux pour les gens, comment on perçoit la musique – marginalement ou dans les dimensions différentes de ses possibilités – comment elle aide. Il repère comment la musique travaille l'accès d'homme à la vie et comment elle travaille son impression esthétique; comment développer la personnalité par la musique. Son devoir c'est de signaler aux aspects musicaux, lesquels les gens estiment et lesquels ils ne se rendent pas couramment. Le questionnaire bas destiné aux élèves du collège et aux étudiants sert à cette destination. Il compare deux périodes de la vie étudiante, qui diffèrent par la quantité des expériences, ou par la maturité. Le travail donc montre les opinions de la musique, de sa force rassurante, ses remèdes pour les élèves dans ses périodes critiques (par exemple dans la lutte contre le stress, contre l'infériorité; l'aide aux enfants handicapés mentaux), les possibilités de travail avec la musique à l'école, comment la musique influence nos émotions et tout ce qu'on peut l'exprimer par la musique.

Les mots-clés:

La musique, la danse, la thérapie par musique, le psychisme, le développement de la personnalité, la dépression, la pédagogie, la thérapie, la relaxation, le stress, les influences musicales chez l'homme, la concentration.

Annotation:

This paper discusses the benefits of music influence upon us, how we perceive it - if only marginally or either in various dimensions of human possibilities, simply put - how is music helping us. Seeks to point out how music affects the human approach to life and the aesthetic experience resulting from its listening. How to develop personality with help of music. Points to aspects which people appreciate on music, and aspects which they on contrary normally not notice. To determine this, the questionnaire for elementary school and university students is used. It compares the two periods of student life, both different in level of experience and way of thinking. Work sums up the views on music, its calming and medicative ability on behalf of students in theirs critical periods (eg, stress management, low self-esteem, helping children with mental disabilities), the possibility of working with music in school, how music affects our emotions and even the ways of expressions through it.

Key-words:

Music, dance, music therapy, psyche, personality development, depression, pedagogy, therapy, relaxation, stress, managing, influence of music on human, concentration.

Obsah:

1.	Úvod.....	3
2.	Alternativní medicína.....	4
2.1.	Definice a členění alternativní medicíny	4
2.2.	Rozdíly mezi alternativní a vědeckou medicínou.....	6
2.3.	Muzikoterapie a medicína	7
2.4.	Vybrané metody alternativní medicíny	8
3.	Muzikoterapie	10
3.1.	Úvod do muzikoterapie	10
3.2.	Příbuzné pojmy.....	14
3.3.	Dějiny muzikoterapie	15
3.3.1.	Pravěk	18
3.3.2.	Starověk	19
3.3.3.	Středověk, renesance a novověk	20
3.3.4.	Období 17. a 18. století.....	21
3.3.5.	Období 19. a 20. století.....	21
3.3.6.	Současnost	22
3.4.	Biologie a hudba	25
3.5.	Psychická nemoc a hudba.....	26
4.	Česká muzikoterapie	27
4.1.	Specializace v dalších zemích	28
4.2.	Účinky hudby na člověka	30
5.	Druhy muzikoterapie	32
5.1.	Hudební autoterapie a heteroterapie	32
5.2.	Druh aktivní a pasivní.....	32
5.3.	Individuální, skupinová a hromadná	33
6.	Možnosti využití hudby v lékařství.....	34
6.1.	Prevence a diagnóza	34
6.2.	Analgetická funkce a sedativně-ataraktická funkce	34
6.3.	Rehabilitace a rekonvalescence	35
6.4.	Edukace, reedukace a terapie.....	35
7.	Volba muzikoterapeutického repertoáru	36
8.	Muzikopatogenie.....	38

8.1.	Pojem a případy muzikopatogenie	38
9.	Současné směry a perspektivy v oboru	40
9.1.	Pedagogický koncept v muzikoterapii.....	40
9.1.1.	Antropozofická muzikoterapie.....	40
9.1.2.	Orffovská a ortopedagogická muzikoterapie	41
9.1.3.	Polyestetická a rekreativní muzikoterapie	41
9.1.4.	Tvůrčí muzikoterapie	41
9.2.	Medicínský koncept muzikoterapie.....	42
9.2.1.	Funkcionální muzikoterapie	42
9.2.2.	Fokusující a paliativní muzikoterapie.....	42
9.2.3.	Paradoxní a regulativní muzikoterapie	43
10.	Terapie a pedagogika	44
10.1.	Terapie, pedagogika a jejich hranice	44
10.2.	Koncentrace v učení, stres, relaxace.....	46
10.3.	Muzikoterapie a hudební pedagogika.....	49
10.3.1.	Orffův Schulwerk	50
10.3.2.	Suzukiho metoda.....	51
10.4.	Podíl hudební výchovy v etické a světonázorové výchově	51
10.5.	Muzikoterapie ve speciální pedagogice.....	52
11.	Hry a techniky muzikoterapie	54
11.1.	Metody a techniky	54
11.2.	Příběhy a typy her.....	56
11.3.	Hudební nástroje v muzikoterapii.....	60
12.	Hudba, pohyb a tanec	62
12.1.	Historický vývoj	62
12.2.	Taneční a pohybová terapie	63
12.3.	Tanec jako neverbální komunikace	65
13.	Psychologie a hudba	67
13.1.	Význam hudby a její funkce v lidském životě	68
13.2.	Psychologické základy hudební výchovy.....	70
13.2.1.	Základy hudebního vývoje člověka	70
13.2.2.	Činitelé hudebního vývoje	71
13.2.3.	Hudební vývoj jako proces	71
13.2.4.	Hybné síly hudebního vývoje	72

13.2.5.	Podmínky hudebního vývoje	72
13.2.6.	Průběh hudebního vývoje	72
13.3.	Muzikoterapie a psychoterapie	73
13.4.	Psychoterapie	74
13.5.	Vývojová psychologie	75
13.5.1.	Hudební vývoj	75
14.	Předmět a metody vývojové psychologie	79
14.1.	Činitelé psychického vývoje	80
14.1.1.	Dědičnost	80
14.1.2.	Faktory vnějšího prostředí	81
14.2.	Způsob realizace psychického vývoje	83
14.2.1.	Zrání	83
14.2.2.	Učení	84
14.3.	Obecné znaky psychického vývoje	84
14.4.	Metody vývojové psychologie	86
15.	Vývoj osobnosti	88
16.	Jak působí hudba na psychiku – výzkum	91
16.1.	Stanovení hypotéz	92
16.2.	Volba metody	96
16.2.1.	Struktura dotazníku	96
16.2.2.	Pravidla práce s dotazníkem a průběh šetření	97
16.2.3.	Výběr dotazované skupiny	98
16.3.	Ověřování hypotéz	99
16.3.1.	Vyhodnocení dotazníku u žáků základních škol	99
16.3.2.	Vyhodnocení u vysokoškolských studentů	107
16.3.3.	Ověření hypotéz	112
16.3.4.	Možnosti zkrácení a doporučení	117
17.	Závěr	119
	Použitá literatura:	121
	Seznam příloh:	122
	Zdroje příloh:	122
	Přílohy:	123

Seznam použitých zkratk a symbolů:

- [AAMT] – American Association for Music Therapy
- [AM] – Alternativní medicína
- [AMTA] – American Music Therapy Association
- [CAMPT] – Canadian Music Therapy Association
- [dB] – Decibely
- [DNA] – Nukleová kyselina, která je nositelkou genetické informace všech organismů
- [HV] – Hudební vývoj
- [HVY] – Hudební výchova
- [HPE] – Hudební pedagogika
- [MNK] – Muzikoterapeutická nonverbální komunikace
- [MT] – Muzikoterapie
- [LPE] – Léčebná pedagogika
- [PE] – Pedagogika
- [SPE] – Speciální pedagogika
- [PSV] – Vývojová psychologie
- [VM] – Vědecky uznávaná medicína
- [PST] – Psychoterapie
- [TE] – Terapie

1. Úvod

Již v dřívějších dobách patřila hudba, především v oblasti kulturního života, neodmyslitelně k lidskému životu. Lidé si mohou vychutnat různé hudební styly od afrických a indiánských, po evropské až asijské. Všechny uvedené kultury mají svůj specifický náhled, svoje kouzlo, duši. U řady národů je hudba společně s tancem dokonce i něčím víc než pouhou zábavou a kulturní činností. Hudba nás tak provází od našich prvních krůčků až na samý okraj života. Sami si volíme žánr, který se nám líbí a často ho měníme v souvislosti s rozvojem naší osobnosti, či na podněty z našeho okolí. Jen málokdo nemá hudbu rád nebo ji dokonce nenávidí. Hudba nám pomáhá, uvolňuje nás, navozuje atmosféru v dobách svátečních. Pro někoho je hudba spolu s tancem vášní, je nepostradatelná v běžném denním životě. Někdy může hudba s tancem v rámci nonverbální komunikace sdělovat dalším lidem naše emoce, sny a touhy. Může nám pomáhat v neradostných chvílích, utišit a pohladit duši.

Toto téma jsem si vybrala z výše uvedených důvodů. Osobně je pro mne hudba jednou z mých největších přítelkyň a pomocnic. Vždy je tu se mnou, uklidní mě, nic po mně nevyžaduje, je tu vždy, když potřebuji. Kromě několika věrných přátel a zvířecích mazlíčků je ideální pomocnicí v těžkých životních situacích. V dnešní době se muzikoterapii dostává stále větší ohlas a přesto mnoho lidí a především dětí nemá o tomto pojmu žádnou představu. Jsem si vědoma toho, jaký na mě samotnou má hudba pozitivní vliv a jak mi pomáhá překonat mou nejistotu, nálady a především jakou mi dodává sílu.

Rozhodla jsem se zjistit, jak děti a dospívající vnímají hudbu, zda si uvědomují její pozitivní energii a také porovnat jejich názor s vyspělejšími studenty z vysokých škol, kteří mají už více zkušeností, ať už v oblasti psychologie nebo ve vlastních pocitech, názorech apod.

Tato diplomová práce je tak jakýmsi pokusem o nahlédnutí do vnitřního světa dětí a studentů (jejich psychického rozpoložení), za využití hudby. A jelikož mladí lidé stráví ve společnosti přátel a hudby asi nejvíce času, je toto téma více než příhodné.

2. Alternativní medicína

Než se dostaneme k pojmu psychologie a muzikoterapie je vhodné seznámit se s oblastí, která se v současné době velmi rozšiřuje a často také stojí jako protipól vědecké medicíny. Pro normální lidi se stává alternativní medicína zajímavou variantou v případě, kdy jim doktor nedá rychlou odpověď či utišující lék. Alternativní medicína má své klady, jelikož zavítala do oblastí, kterým se běžně dostupná medicína dosud vyhýbala a přinesla z ní mnoho poznatků. Má však i své negativní stránky.

2.1. Definice a členění alternativní medicíny

Označení alternativní medicína (dále zkráceně AM) nemá dodnes zcela přesně danou a ustálenou definici. Termín alternativní medicína, která nás v posledních letech obklopuje z mnoha stran (i z médií) je jinak chápána odborníky, mezi lékaři navzájem i veřejností. V jednom bodě si však jisti být můžeme. Alternativní medicína je celkově označována za něco jiného než nám běžně známá medicína. Alternativní medicína patří mezi sporné body v oblasti medicíny. Často byla považována za pouhé šarlatánství, vytýkaly se jí její výsledky (spekulace, subjektivita, celkovostní věda, iracionální principy), nebo to, že nesplňuje základní předpoklady, které jsou respektované ve vědecké medicíně (metody nerespektující objektivitu a vědecky zdůvodněné zásady v diagnostice a terapii, neprůkaznost jejích účinků, nereprodukovatelnost výsledků). V dnešní době se situace přeci jen poněkud mění a i u nás existuje společnost, která má pod sebou zahrnutou širokou paletu metod alternativní medicíny, je to Česká asociace odborného léčitelství. Nelze tedy tuto oblast medicíny brát odděleně. Zástupci všech alternativních metod se setkávají na společných kongresech, vydávají publikace, píší do novin, podílejí se na speciálních výstavách s alternativními léčebnými prostředky, jde tedy o jednotnou a ucelenou oblast navzájem se ovlivňující a kooperativní.

Co všechno tedy pod termín *alternativní medicína* patří? Podle Ing. Jiřího Janči existuje patnáct základních a šest dalších již méně známých, používaných metod. K základním metodám řadí léčbu výživou, fototerapii, reflexologii, terapii s pomocí rukou, akupresuru, masáž Shia-Tsu, akupunkturu, aurikuloterapii, elektropunkturu, chiropraxi a masáže (vynechává tu metody psychotronické, speciální psychologické postupy apod.). V členění AM se tak od České asociace odborného léčitelství částečně liší.¹ V publikacích zahraničních autorů (např. Briana Inglise a Westové) se můžeme seznámit až 53 metodami, používaných

¹ zde třeba chybí naopak akupunktura

především v západních zemích (například kraniální osteopatii, Alexandrův princip apod.), naopak u nás běžné metody jsou popsány jen letmo či ve zkráceném podání. Další autoři k nimž patří i Hill, pak uvádějí až 120 a více položek často neznámých veřejnosti i lékařům samotným (např. hybernetická? léčba). Rozdíly v zařazování toho, co do alternativní medicíny patří a co už nikoliv, jsou způsobené mnoha faktory. Mezi hlavními je rozšiřitelnost vyskytujících se metod, která je dána historicky. Odvíjí se od postoje medicíny, zemí a jejich přístupu (př. legislativní opatření), fantazii vynálezců, liší se i podporou nových alternativních metod způsobenou často i místním léčitelským folklórem a samozřejmě různými názory autorů publikací.²

Alternativní medicína se od vědecky uznávané medicíny (dále VM) rozlišuje podle určitých objektivních kritérií, dle kterých se metody zařadí do jedné z uvedených skupin. Jak už jsme se ale přesvědčili v odstavci výše, není situace tak jednoduchá, některé metody mají prvky, které obsahují obě oblasti, tedy jak AM, tak VM. Leží tedy na pomyslné hranici mezi oběma oblastmi. Alternativní medicína se jako všechny nám známé obory může dále dělit či vrstvit podle určitých kritérií. K nim lze zařadit:

- způsob léčení – zde se jedná o metody s využitím přírodních prostředků a léků, k nim přiřazujeme například aromaterapii, léčení vodou apod.
Metody manuální, manipulativní – masáže, chiropraxe, osteopatie;
Metody paranormální (existence nadpřirozených sil) – psychotronika, snímání aury.
Dále do této skupiny řadíme i akupunkturu a homeopatii (a jejich podskupiny), dietoterapii různého charakteru, fetišistické metody – léčba amulety apod., léčba vírou, psychologické metody;
- podle původu – rozlišujeme metody na domácí (lidový původ), metody vzniklé v USA a západní Evropě či orientální (vzniklé v Asii – Japonsko, Indie apod.);
- podle doby vzniku – v historickém kontextu (bylinářství, čínská medicína) X metody nedávného původu (laserpunktura apod.);
- podle vztahu k medicíně

²HEŘT, Jiří a kol. Alternativní medicína. Možnosti a rizika. str. 13-15.

2.2. Rozdíly mezi alternativní a vědeckou medicínou

Základní rozdíly mezi alternativní a vědeckou medicínou shrnuje tabulka rozdílů č. 7, uvedená v přílohách. Na alternativní medicínu existuje plno rozporuplných názorů, vytýkající ji například nedodržování přírodních zákonů pro vědeckou medicínu téměř nepostradatelných. Další překážkou pro větší využití alternativních metod je jejich neucelený systém se stále nově vznikajícími metodami a také některá její tvrzení, jež se mohou na první pohled neshodovat a působit dojmem nelogičnosti. Vědecká medicína je naopak na logice a exaktní vědě postavena. Podle ní do sebe musí vše přesně zapadnout, fakta lze snadno vědecky zdůvodnit, nejsou nikdy v rozporu. Vědecká medicína má přesnou terminologii, svá tvrzení může prokázat v procesu výzkumů a bádání (experiment) a její metody se nám zdají snadno srozumitelné a pochopitelné. Kouzlo a jedinečnost alternativní medicíny je v její tajemné atmosféře, originalitě, v individuálním přístupu či v tzv. celkovostní léčbě.³

Alternativní medicína by měla spolupracovat ruku v ruce s vědeckou, probíhat za účasti specialistů na vhodném pracovišti. Nemůžeme popřít její pozitivní vliv, ale nikdy si bez přispění vědecké medicíny nemůžeme být jisti přesnou a spolehlivou diagnózou nebo tím, zda jsme se nedali zlákat lživou reklamou či podvodníkem. Mezi oběma oblastmi současné medicíny je určitá hranice, vzdálenost od ní se liší je formě využívaných metod, které můžeme označit za podvod (psychochirurgie), mající mystickou či tajemnou auru, v níž věříme a máme k ní důvěru (psychotronika) a mnohé další. Jednou z nejbližších metod, ležící téměř na jejich hranicích je akupunktura, podobně dietoterapie a další. Ke kladným stránkám alternativní medicíny patří nalezení některých účinných léčebných metod, které později převzala medicína za své – např. chiropraxe⁴ a osteopatie, či celotělová akupunktura, která také přispěla k velkému rozvoji a výzkumu v dalších dosud neprobádaných oblastech, poukázala na význam psychiky a vědecké medicíně nastavila zrcadlo působící jako podnět k neustálému zlepšování a nalézání nových technik a postupů.⁵

³ Heřt, Jiří a kol. Alternativní medicína možnosti a rizika. str. 161-168.

⁴ Chiropraxe a osteopatie patří v medicíně k manuálním metodám. Léčba vkládáním rukou, dotykem, masáží apod.

⁵ Tamtéž. str. 197.

2.3. Muzikoterapie a medicína

Muzikoterapie se v zájmu veřejnosti začala více rozvíjet po 2. světové válce a dnes je akceptována jako součást medicínské profese (díky výzkumu psychosomatických teorií). Dobré postavení muzikoterapie na trhu medicíny je patrné z výroků některých osobností. Ch. Maranto spatřoval klady muzikoterapie ve způsobech jejího využití, od podpůrného prostředku léčení (během dialýzy ledvin), snížení bolesti po součást léčebného procesu např. u respiračních onemocnění. Podle T. Wigrama⁶ je muzikoterapie vhodná jako katalyzátor, usnadňující uzdravení a napomáhající ke zlepšení stavu pacienta. Muzikoterapie se v medicíně uplatňuje ve fyzické i psychosociální sféře. Ve fyzické oblasti napomáhá k redukci bolesti a zlepšení svalových funkcí (je vhodná pro rehabilitaci), v oblasti psychosociální poskytuje pacientům potřebnou podporu ve snížení úzkosti, zvýšení sebevyjádření, podpoře fyzické aktivity, rozvoji sociálního vývoje a mnoho dalších. V medicínské péči pomáhá muzikoterapie snižovat stresové hormony, snižuje srdeční puls, délku porodu, podrážděnost, pomáhá při krmení a respiraci, stimuluje vývoj, zlepšuje motorické funkce a komunikaci.⁷

Alternativní muzikoterapií se zabýval J. Capko ve vojenské ozdravovně v Jeseníku. Metoda byla určena k relaxaci a měla odstranit například strach a úzkost. Podle Capka však musíme dbát na vhodný druh hudby. Za vhodnou, léčivou hudbu považuje tu, která vyvolá v mozku vlny alfa⁸ a théta o nízké frekvenci nebo tzv. New age music (hudba nového věku), připomínající orient. Tato hudba musí být kvalitně nahrána, jinak může údajně dojít ke škodlivým účinkům.⁹

⁶ autor odborných publikací o muzikoterapii (např. *Microanalysis in Music Therapy: Methods, Techniques and Applications for Clinicians, Researchers, Educators and Students, Art and Science of Music Therapy: A Handbook, Predictors of change in music therapy with children and adolescents: the role of therapeutic techniques.*)

⁷ Kantor, Jiří a kol. Základy muzikoterapie. str. 60-63.

⁸ Produkováním vln alfa se podle tvrzení Capkeho dostaneme do harmonie s přírodou.

⁹ Heřt, Jiří a kol. Alternativní medicína možnosti a rizika. str. 146-151.

2.4. *Vybrané metody alternativní medicíny*

Aromaterapie byla využívána podobně jako muzikoterapie již v době rozkvětu staré Číny, kdy se vonné oleje používaly potíráním nebo masáží k léčbě. Pod názvem aromaterapie je tato metoda známá od 30. let, kdy byla znovu obnovena. Zahrnuje však nejen léčbu vonnými oleji a celkově vůněmi, ale i používání olejů k masážím, do koupelí, k inhalaci apod. Nejrychleji se rozšířila v Anglii a ve Francii, kde vznikly aromatické společnosti i mezinárodní časopis známý jako „International Journal of Aromatherapy“.

K nám se první zmínky o aromaterapii dostávají po roce 1989, zásluhou překladu dvou knih od Tisseranda (továrna na éterické oleje). Záhy se tyto oleje začaly i u nás prodávat. Oleje se připravují lisováním, extrakcí nebo destilováním z rostlin (nejčastěji používané levandule, fenykl, heřmánek, šalvěj, rozmarýn nebo orientální rostliny jako santalové dřevo či eukalyptus). Jaké má využití? Aromaterapie se využívá u chorob psychosomatických i orgánových. Způsob jejího použití pak závisí na charakteru nemoci a přístupu terapeuta k pacientovi. V rámci aromaterapie se vytvořila i škála škol zabývajících se tímto oborem. Ve Francii se uplatňuje medicínální, klinická aromaterapie (aplikuje vždy léky ústně, působí protibakteriálně). Další školou v oblasti aromaterapie je tzv. estetická aromaterapie (léčba kosmetických poruch – např. akné, obezita). Další variantou, která patří k nejúčinnějším, je škola tzv. holistické aromaterapie, která využívá psychoterapeutického působení masáže, působení vůně na mozek a čichový orgán, za použití masáží olejem či koupelí s přísadou olejů.

K nemocím, na které má aromaterapie vliv jsou řazeny například deprese, svalové bolesti, nespavost, zánět dutin, vysoký krevní tlak apod. Při studiu aromaterapie se samozřejmě nevyhneme i vědecky objektivní medicínou vytýkanou iracionalitou o působení některých metod, např. Dr. Jean Valnet, francouzský lékař praktikující aromaterapii, tvrdí, že hřebíček má protirakovinné vlastnosti. Své tvrzení podepřel teorií, kde rakovina vzniká redukováním elektrického odporu buněk, olej z hřebíčku je pak účinný, jelikož vykazuje vysoký elektrický odpor. V dalších publikacích je doporučováno se při léčbě řídit astrologickými a taoistickými principy. Zkušený aromaterapeut však ví, jak vhodně a účinně připravit individuální a kvalitní lék.¹⁰

K zvláštním alternativním metodám patří již zmíněná chiropraxie, kterou zavedl Daniel David Palmer. Chiropraxie se doporučovala k léčbě nemocí jako je. angína, cukrovka, ale také

¹⁰ HEŘT, Jiří a kol. Alternativní medicína možnosti a rizika. str. 151-152.

rakovina. Je velmi podobná osteopatii, jež volila jemnější manipulační techniky – masáže, aktivace svalů.¹¹ U zrodu osteopatie stál Andres Still (1879), jenž tvrdil, že manipulací lze odstranit stlačení tepen kolem páteře a tím léčit vnitřní a infekční choroby. Teorie osteopatie se pak v průběhu let pozměňovala a nacházela stále více stoupenců. Od třicátých let je u nás známá metoda tzv. živé a mrtvé vody. Hlavní veličinou je zde voda, kterou prohází elektrický proud. Mrtvá voda z anodového prostoru má dezinfekční účinky, voda z katody posiluje a léčí.

¹¹ Chiropraxie využívala manuální napravování obratlů za použití prudkých trhnutí a manipulovali s končetinami.

3. Muzikoterapie

Poté, co jsme vytyčili oba póly v současné medicíně, se konečně dostáváme k pojmu muzikoterapie. Nejdříve vysvětlíme co muzikoterapie je, poté se dostaneme k možnostem jejího využití, k její historii a k práci s pacientem v průběhu léčebného procesu.

3.1. *Úvod do muzikoterapie*

Muzikoterapie je v dnešní době hojně využívána v mnoha oblastech. Nejvíce je vliv muzikoterapie patrný v psychologii a psychoanalytice, ale velký vliv má i na celkovou medicínu a pedagogiku. Cílem této práce je poukázat nejen na to, jak hudbu vnímají a prožívají děti a studenti, kteří se dokonce s pojmem muzikoterapie ještě nesetkali či pouze seznámili okrajově v rámci svého vzdělávacího procesu, ale ukázat kvality této metody. Hlavní důraz kladu na pozitivní účinky na děti a mladistvé, které jsou z následujících odstavců více než patrné. Můžeme se také přesvědčit, že vědecké disciplíny nefungují jednotlivě samy o sobě, ale jsou navzájem provázané a prohlubují své znalosti a zkušenosti. Seznámíme se s jednoduchými příběhy z řad studentů, kterým hudba otevřela svět nových možností a pomohla najít sebe sama.

Málo lidí si dnes uvědomuje přínos terapie jako takové – zejména žáci, kteří svou osobnost staví na popularitě a nezajímají se o svět kolem sebe, jeho problémy, nesnáze či nebezpečí. Pro období puberty je tato laxnost dětí typická. Děti se snaží zapadnout do idealizované party, kolektivu, zjistit v čem jsou dobré a sní své vlastní sny. Pochopit, co se však děje v jedincích, kteří životem neproplouvají zrovna lehce, je komplikovaný proces. Způsoby, jak předejít neurozám, pocitům nedokonalosti a nejistoty v sebe sama, je popsáno v mnoho odborných studiích a knih. Tato práce se zabývá nejen stránkami psychologickými, ale také pedagogickými. Jsou zmíněny možnosti, jak lze s narušenými dětmi pracovat a pomoci jim nalézt zpět jejich sebedůvěru; také budou nastíněny další možnosti praktického využití metod muzikoterapie.

Naše psychické rozpoložení je jedním z faktorů, který ovlivňuje délku a kvalitu našeho života. Naším úkolem by tedy mělo být chránit a bojovat za sebe sama a pokud vidíme jen náznak problému, vyhledat vhodného odborníka. Nervová soustava patří spolu s mozkem stále k málo probádaným oblastem lidského těla, ale důležitost a význam jim odebrat nelze. Úvod do muzikoterapie lze uzavřít slovy, která jsou shrnutím předchozích řádků: medicína je od dávných časů krásné a zasloužilé řemeslo, ale bez pochopení veškerých informací

odehrávajících ve uvnitř nás samých a také ve světě kolem nás a především v nervové soustavě jsme pořád pouhými trosečníky, kteří se učí jak přežít.

Slovo “muzikoterapie“ se překládá jako léčení lidí hudbou, patří v dnešní době k jedné z nejvíce používaných terapií vůbec. Nápad uzdravování lidí hudbou či za spoluúčasti hudby je starý jako lidstvo samo. Je doloženo¹², že tento způsob terapie se používal již ve starověkém světě a nikdo nemůže zcela vyvrátit i její dřívější využití. Důvody k jejímu častému využití v naší době jsou velmi jednoduché. Hudba je jedna z nedílných součástí našeho života. Zažíváme s ní příjemné chvíle, klid, dodává nám energii. Muzikoterapie také není bolestivou či nepříjemnou léčebnou metodou. Pro muzikoterapii se používá různých žánrů, nejde tu pouze o tzv. artificiální – vážnou hudbu, ale také o lehčí, populární žánry. Výběr hudby nemusí být ani relaxační, sublimální (přenesení zájmu sociálně přijatelným směrem), meditační.¹³ Jak už lze vidět od raného dětství, každý z nás je individuální jedinec s jinými zájmy, možnostmi a charakterem. A tak je více než zřejmé, že ani muzikoterapie nemůže být zaměřena jen na jeden typ hudby. Ke každému jedinci se může hodit jiný žánr, který může být zároveň odlišný i díky aktuální kondici recipienta a psychické situaci. Člověk potřebuje hudbu, která jej osloví, s níž vnitřně souzní, které rozumí a naslouchá.

Na sklonku minulého století se na dobrovolnících za pomoci nejmodernějších přístrojů dokázal nespochybnitelný kladný účinek hudby na lidský organismus. Tímto způsobem se například dokázalo pomoci zdeprimovaným vojákům v období 1. světové války, kteří by se bez kladného účinku hudby často odhodlali až k sebevraždám. Další zájem o tuto formu terapie je díky rozvoji psychoterapie. Jedná se tu o léčbu, která je založená na pozitivním duševním ovlivňování, na působení na psychiku. Objevují se taktéž případy, kdy bylo možné nahrazení chemoterapie či farmakologie (léčba léky) hudbou, např. v psychiatrii. Především pro nevýhody léků:

- možnost intoxikace pacienta – předávkování či zneužití léků
- návyk na lék
- nežádoucí vedlejší účinky
- důvěra v lék (pilulku) může vést ke zlepšení stavu, než se dostaví skutečný efekt

¹² Linka, Arne. Kapitoly z muzikoterapie. str 14-15.

¹³ Tamtéž. str. 15-16.

Jako v mnoho jiných případech je ale také důležité, při jaké okolnosti (podmínkách) se lék či muzikoterapie využije. Člověk, který nemá mnoho času a má neodkladné povinnosti nebude při nespavosti či depresích volit delší cestu upřednostňovanou terapií, ale raději zvolí cestu rychlejší, tedy požití léku. Muzikoterapeutické a častěji psychoterapické postupy mají taktéž ráz rituálu. Rituál tu má psychologické zázemí a samotné tajemno je s hudbou spojeno i dle slov některých skladatelů. Připisováno je to hudebnímu talentu, invenci.¹⁴

V dnešní době se zvyšuje riziko působení negativních faktorů. Nejvíce je toto nebezpečí patrné zejména na školách (především ZŠ). Zde žáci často upadají do vlivu svých spolužáků, jen aby se dostali do party nebo se nestali outsidersy třídy. Časté jsou také demonstrace určitých problémových jevů, které se u nesebevědomých žáků stávají jakousi módou (např. sebepoškozování, slabé zářezy do zápěstí, kde žáčky demonstrují své problémy, aniž by si uvědomovaly nebezpečí s tímto chováním spojené). V návaznosti na tyto problémy (drogy, deprese, sebepoškozování apod.) se stále častěji mluví o tzv. prevenci. A s touto prevencí také souvisí velký rozvoj psychoterapie a muzikoterapie. Díky tomu má také muzikoterapie blíže i k pedagogice. Původ muzikoterapie je zahrnut v jejím jménu samotném – to pochází ze dvou jazyků, a to řečtiny a latiny. Řecké *therapeia* znamená ošetřování, léčbu, latinské *musica* hudbu. Muzikoterapie se tak označuje jako léčba hudbou. Její přesné vymezení není ale zcela jednoduchou záležitostí, jelikož v pojmu muzikoterapie můžeme nalézt i oblasti, které na první pohled mají s hudbou jen málo společného, nebo je tu role hudby jen nepatrná. Název muzikoterapie má svůj základ ve starých jazycích, ale jeho praktické využití tak staré kořeny nemá, právě naopak. Slovo muzikoterapie je vztahováno až k modernímu aplikování hudby v medicíně (dále zkráceně MT). Dříve se pro pojem muzikoterapie využívalo slov *melotherapeia*, *musurgia*, *fonurgia* (*phonurgia*), *iastromusica*¹⁵, *medicina musica* a mnoho dalších. Muzikoterapie se nemusí vždy používat přímo k léčení. Například u bolestivého zákroku se hudba pouští pro zklidnění pacienta, ale nezahojí mu rány. Jde tu tedy spíše o léčení s hudbou než o léčení hudbou, nicméně i neléčebnému využití hudby se říká muzikoterapie. Další zúžený význam muzikoterapie tkví v roli hudby, která může mít v některých metodách jen nepatrný význam.

¹⁴ Linka, Arne. Kapitoly z muzikoterapie. str. 16-20.

¹⁵ Z řeckého *iatros* - lékař

Když se léčíme z depresí, melancholie či jiných patologických stavů poslechem hudby, která nám v dané chvíli velice pomáhá, lze říct, že nás hudba uzdravila, ale v některých muzikoterapeutických hrách převažují spíš prvky psychoterapeutické. Hudba je tu výrazně omezena a to, co zde léčí, už není hudba samotná, ale objevuje se tu pocit sounáležitosti s pacienty, koncentrace mysli, povzbuzení kladného sebecitu apod.

Definici a oblast muzikoterapie se snažil vymezit např. Walter Simon a Pravomila Pokorná. Podle W. Simona „muzikoterapií rozumíme podle diagnózy specifickou léčebnou psychoterapeutickou metodu, která podle psychopatologických zákonitostí užívá specifického hudebně komunikativního media receptivního i aktivního, aby docílila terapeutických efektů při léčení neuróz, psychosomatických poruch a neuropsychiatrických onemocnění“¹⁶ (citováno podle dr. Pravdomily Pokorné). P. Pokorná rozlišuje čtyři stupně pojetí muzikoterapie:

1. případy, kdy je specifickou formou psychoterapie při léčení duševních poruch, neurotických nebo psychotických
2. užití hudební aktivity, kdy psychoterapie má za úkol působit na zlepšení sociálních vazeb
3. zařazení hudebních aktivit do léčebného, častěji rehabilitačního procesu
4. a v nejširším smyslu i takové činnosti, které již nejsou léčbou, ale spíš psychohygienickým procesem, který využívá vlivu hudby na psychiku člověka (např. oblast gerontologie aj.)

Muzikoterapii lze tedy chápat v širším měřítku, než se nám zpočátku zdá. Dala by se označit také za spontánní. Pravdomila Pokorná považuje za přesné vymezení muzikoterapie význam 1., ostatní významy označuje jen jako terapii hudbou.¹⁷ V rámci pedagogiky je muzikoterapie zařazena takto (opět Pokorná):

- oblast vad a poruch duševních
 - psychopedie
 - etopedie

¹⁶ Linka, Arne. Kapitoly z muzikoterapie. str. 38.

¹⁷ Linka, Arne. Kapitoly z muzikoterapie. str. 39.

- oblast vad smyslových
 - logopedie
 - tyflopédie

- oblast vad a poruch tělesných
 - somatopedie

3.2. Příbuzné pojmy

Muzikoterapie není pro terapeuty jediným řešením při léčbě psychických a somatických nemocí. Naopak – v dnešní době máme mnoho dalších variant, které můžeme volit v závislosti na osobnosti klienta. Musíme totiž připustit, že všichni lidé nejsou milovníci hudby, a proto se pro každého hodí jiný typ terapie, pomáhající zvládnout deprese, stres či jiné problémy, které nás v dnešní hektické společnosti provázejí na každém kroku. Nyní uvedu další možnosti terapií, které (ať se zdají být muzikoterapií vzdálené), mají mnoho společného.

Pro medicínské využití v rámci terapií lze využít:

- fonoterapie – léčba zvukem (mimohudebním)
- biblioterapie – léčení četbou knih a textů¹⁸
- ikonoterapie – léčení vnímáním obrazů
- teatroterapie – léčba divadlem
- choreoterapie – léčba tancem
- psychodrama – splňování (hraní) různých rolí
- arteterapie – výtvarné činnosti pacientů
- psychopantomima
- hipoterapie a canisterapie – léčba koňmi a terapie za pomoci psů
- činnostní, herní a rodinná terapie

Do mimohudební léčby zvukem zvané fototerapie zařazujeme jak zvuky příjemné a přírodní (ptačí zpěv, šumění lesa, praskání ohně, zvuk moře, vodopádu, zpěv delfínů, bouře,

¹⁸ Důležité je brát ohled na vkus pacienta a dalších okolností.

jeskyně, šumění deště a mnoho dalších), autentické či uměle vytvořené, po zvuky výrazově neutrální¹⁹ (např. proti koktavosti).

S muzikoterapií má tedy fonoterapie mnoho společného. Dalo by se říci, že fonoterapie má daleko vyšší využití, ale není tomu tak. Naopak muzikoterapie má v lékařské praxi daleko větší možnosti a uplatnění. Muzikoterapie s fonoterapií dnes hodně spolupracuje v tzv. ezoterických nahrávkách (meditační, relaxační) hudby.²⁰ Mezi dalším uměním, u kterého se potvrdily pozitivní účinky na člověka jsou biblioterapie, ikonoterapie, psychodrama²¹, teatroterapie, choreoterapie, arteterapie, a psychopantomima.

Arteterapie se objevuje ve výchovném procesu, v sociální práci a klinické praxi a využívá výtvarné umění jako prostředek ke komunikaci. V užším slova smyslu patří do arteterapie malba, kresba, plastika, sochařství, vyšívání, modelování apod. V širším smyslu chápeme arteterapii jako léčbu uměním. Je to relaxační činnost nebo prostředek k rozvoji vnímání či k rozvoji osobnosti (citové, intelektuální apod.)²². Podle vědeckých výzkumů se prokázalo, že arteterapie je pozitivní z hlediska rozvoje osobnosti (např. při neschopnosti komunikace, rozvíjení představivosti apod.) nebo se dá využít při diagnostice sexuálně zneužívaných dětí (např. pomocí kreseb – hlavy bez těl, červené dveře, postavy s nohama od sebe²³).

3.3. Dějiny muzikoterapie

Zařadit muzikoterapii do doby jejího vzniku můžeme podle dvou zcela jiných hledisek. Když se na muzikoterapii podíváme jako na vědu pomocnou v lékařství a tedy akceptovanou moderní medicínou, zjistíme, že je tato metoda mladá. Pokud na ní ale nahlédneme podle délky její existence, zjistíme, že pojem muzikoterapie – léčba hudbou je znám už o mnoho déle a má dlouhou tradici. S muzikoterapií se můžeme setkat v Egyptě, Řecku, v Číně, ale také v jiných pro nás exotických místech, kde plnila řadu funkcí, jako bylo ovlivňování citění, smýšlení a rozhodování lidí. Vysoce si muzikoterapie vážili i v Římě, Asýrii, Babylonu a Izraeli. V mnoha kulturách ji také byla připisována magická moc, kdy hudba měla moc ovlivňovat a spoluvytvářet či naopak narušit a kazit jak kosmický, tak společenský řád. Lidé

¹⁹ Dynamický bílý šum jako uklidňující prostředek, drženého tónu proti zajímavosti.

²⁰ Linka, Arne. Kapitoly z muzikoterapie. str. 36-42.

²¹ Přehrávání pacientových traumatizujících zážitků, ale s kladným vyústěním (podle psychiatra Morena)

²² Šicková, Jaroslava. Diagnostické možnosti arteterapie u sexuálně zneužívaných dětí (Terapie ve speciálně pedagogické péči). Str. 115.

²³ Znamená v kresbě pocit zranitelnosti

věřili, že jim hudba dopomůže k úspěšnému lovu nebo v boji, umožní jim navázat úspěšný vztah s bohem či démony nebo i zahánět nemoci, smrt, pohromy.

V Číně byla hudba dána do kompetence státu. Zde odborníci určovali vhodnost či nevhodnost hudebních útvarů v závislosti na dni, roku, události. Tyto předpisy musely být striktně dodržovány, jinak hrozil trest, někdy končící až smrtí. Kromě krále Davida, kterého známe ze Starého zákona, se mezi první léčitelé, kteří používali hudbu, řadí řecký filozof Pythagoras. Pythagoras patřil k tzv. kánonikům (mj., Eukleidos, Ptolemaios), u kterých hlavním pravidlem (kánonem) hudby byly číselné poměry a kteří se zabývali zkoumáním hudby v akustické oblasti na rozdíl od harmoniků, jež se více věnovali hudební praxi.

Pythagoras sám vytvořil léčebnou metodu a říká se, že hudbou zdárně léčil. Jeho metoda vychází z funkce hudební harmonie, která je mezi vesmírnou harmonií a vnitřní harmonií člověka na druhé straně (hudba je schopna nastolit řád vesmíru). Další podněty pro rozvoj muzikoterapie přinesli dva nejznámější řečtí filozofové Platón a Aristoteles. V literárním díle Ústava, kde Platón popisuje svou představu o společnosti, navrhuje nad hudbou dozor státu (podobně jako v Číně). Tvrdí, že hudba může vést ke změkčilosti a to především u bojovníků, ale zároveň harmonického člověka označuje za múzického a hudbě připisuje významnou roli v oblasti výchovy a vzdělávání (tzv. profylaktická funkce). V dalším svém díle nazvaném Charmides doporučuje léčení hudbou, přesněji zpěvem, společně s lékem na bolest hlavy, kterou hlavní hrdina díla trpí.²⁴

Aristoteles dává hudbu do souvislosti s jeho učením o katarzi. Volil také trochu jiné principy využití hudby. Aristoteles, díky svému učení o katarzi byl přesvědčený, že navodit kladný psychický stav jde jedinečně protichůdným laděním. To znamená, že pokud chceme někoho rozveselit, vlít mu energii do žil, je nutné jim pustit smutnou melodii, která jim umožní svůj smutek prožít a tím ho zároveň odstranit tak, že ho ze sebe smyjeme, odplavíme apod. Jde tu tedy o uvolnění od zátěžových faktorů, které nás běžně provází společně s emocemi. Pro Aristotela měla hudba větší roli pokud jí dotyčný spíše naslouchal, nežli když na ní za pomoci nástrojů aktivně hrál. Podobně chápal i opačný pól, tedy negativní psychický stav lze podle něho odstranit hudbou veselého ladění. Oproti tomu Platón zastával názor, že kladného psychického stavu lze dosáhnout za využití hudby stejného ladění (tedy ne smutné, ale veselé melodie).²⁵

²⁴ Šimanovský, Zdeněk. Hry a techniky muzikoterapie. str. 19.

²⁵ Linka, Arne. Kapitoly z muzikoterapie. str. 45-47.

Vypadá to skoro jako normální spor a každý z nás by nejspíš dal zapravdu Platónovu pojetí. Jenže to by bylo příliš jednoduché a v životě jednoduché věci neexistují, tak i tady v muzikoterapii se sejdeme s oběma teoriemi významných řeckých představitelů.

Platónovo pojetí jde snadno aplikovat u lehčích a krátkodobých případů, ale u těžších, závažnějších a trvalejších se tento postup použije až později, zatímco v jeho prvních fázích se využije poznatků od Aristotela. Původně se v Řecku muzikoterapie nazývala melotherapeia (léčení melodií). Melos lze z řečtiny přeložit jako zpěv, melodie, nápěv. Hudba starověkého Řecka byla v podstatě jednohlasá a měla významnou úlohu. Často bývala spojována s dionýským kultem. V řecké literatuře také najdeme zmínky o léčení hudbou. Řecký básník Homér ve svém díle uvádí, jak Achilles díky hře na lyru a zpěvu utišil svou zuřivost, další příklady nalezneme v eposu Odyssea, kdy Odysseova rána přestala při hudbě a zpěvu krváčet nebo v očarování Odyssea Sirénami. Ale i sama historie nám poskytuje údaje o uzdravování hudbou a nejen z historie ze starověku, například za španělského krále Filipa, který byl vyléčen z melancholie.

Hudba se v dřívějších dobách lišila od té dnešní v mnoha ohledech, nejen jejím významem, ale svými nástroji, zvyklostmi a chápáním. Nejvíce patrné je to u Číňanů, kteří měli bručivé tóny za vysoké a naopak pištivé za nízké. Řekové používali stupnice sestupně (shora dolů) a líbila se jim více melodie klesající. Ve středověku, především v období renesance, zájem o muzikoterapii téměř vymizel, alespoň v oblasti Evropy, ale podobně jako v raném středověku, kdy nám Arabové zprostředkovávali informace z řecké a římské filozofie, i nyní máme doklady, že právě na území Turecka byli v nemocničním personálu zastoupeni také zpěváci a hudebníci. Jeden z nejznámějších arabů tehdejší doby byl bezpochyby filozof a lékař Avicenna a později Cornelius Heinrich Agrippa V léčení hudbou je ale významný také švýcarský renesanční lékař Paracelsus.

V 17. století můžeme k lékařům využívajícím účinky hudby přidat německého jezuitu Athanasiuse Kirchera, který byl znalcem nejen hudby a psychologie, ale taktéž vynikal v mnoha jiných vědách známých v tehdejší době. Hudební poznatky známé do této doby shrnul ve svých dílech – Musurgia universalis, Phonurgia Nova a Fourgia. Kircher také převzal pythagorejský způsob „musica mundana“ a „musica humana“ a zároveň ho vylepšil. Přirozená hudba obklopuje vesmír a umělá hudba představuje harmonii těla s jeho vnitřní vyrovnaností, pohodou a klidem. Podle jeho názoru choroby vznikají disharmonií tělesných šťáv a hudba pomáhá utišit tyto nemoci tím, že vzduch, který hudba rozproudí, vyvolá chvění těla a vzniklé teplo vypudí jedy z těla ven. Vědecky také Kircher dokázal, že za pomoci

hudby a tance zvaného tarantula (jedná se o jihoitalský tanec, dnes se častěji používá výraz tarantela), lze rychlým pohybem dostat z těla jed pavouka tarantule.

V 17. století přispěli k rozvoji muzikoterapie následující osobnosti: Giorgio Baglivi, italský lékař z Dubrovníku, Craaner, Brendel, Ettmüller, Roger a Albrecht. V 18. století se o obnovu léčení za pomoci hudbou snažil lékař S. Johnsona. V 18. a 19. století se prosazují dvě koncepce. Starší se označuje jako fyzikálně-fyziologická, druhá mladší je známá pod názvem psychologická (psychofyziologická).²⁶ Fyzikálně-fyziologická koncepce je proces, kdy se zvukové vlny za pomoci osmého páru nervů přenesou na ostatní nervy. Tato reakce vyvolá otřes celého organismu a tím vznikne léčebná reakce. Afekty, které v nás hudba při léčebné proceduře vyvolává, jsou pak důsledky, nikoliv příčiny otřesu. Liší se tak od vášní, ty jsou jak výsledkem, tak i původcem tělesných změn. Touto koncepcí se zabývali Daniel Webb, Joh. Georg Sulzer, Johann Jakob Engel a Peter Lichtenthal. Psychologická se oproti předchozí koncepci nezaměřuje na fyzikální účinky na tělo, ale tvrdí, že hudba působí hlavně na duši. V ní se probouzí afekty a vášně a jejich výsledkem je pohnutí nervové soustavy a tím docílení léčebné procedury (afekty jsou tedy přímým předpokladem léčebného procesu). Za tímto přístupem stojí lékař E. A. Nicolai, ale i Kausách, Robert Whytt a další.

Ve Francii se o muzikoterapii v 2. polovině 18. století zmiňuje Louis Debot. Ve francouzských nemocnicích se pravidelně 2krát týdně využívaly k léčbě hudbou varhany a k léčbě choromyslných byl v nemocnicích zaměstnán učitel hudby. V 19. století je v oblasti muzikoterapie úspěšný Peter Lichtenthal, který sepsal soupis chorob vyléčených díky použití hudby a zvuku (jedná se tu o nemoci jako epilepsie, dnu, mor, tyfus, ochrnutí i hloupost). Ten také stanovil přesná pravidla pro hudební bibliografii a napsal příručku o harmonii. K dalšímu využití hudby se zasloužili francouzští psychiatři Phillippe Pinel, Pescay, J. Dom. Esquirol i Raudnitz. V Rakousko-uherské monarchii se léčbě hudbou věnoval J. Boh. Riedl, který spravoval pražský ústav, kde kromě zahrad a knihovny sloužily pro rozptýlení pacientů i takové pomůcky jako šachy, kolotoč a hudební nástroje pro koncerty a domácí kapely.²⁷

3.3.1. Pravěk

U přírodních národů se s hudbou a rytmem dostaneme do styku při všech jejich každodenních úkonech, v kultuře, magických obřadech, léčení. Kmeny si za pomoci rytmu a hudby přivolávaly lásku, štěstí, dobrý lov, většinou v doprovodu se zpěvem. Náčelníci

²⁶ Linka, Arne. Kapitoly z muzikoterapie. str. 50.

²⁷ Linka, Arne. Kapitoly z muzikoterapie. str. 51-52.

využívali hudbu i k zavděčení se bohům či démonům a věřili (forma komunikace mezi kmenem a nadpřirozenými bytostmi), že s pomocí hudby lze uzdravovat (vyhánění nemoci a zlých duchů z těla). Nebyla to však jednoduchá hudba, jak by se na první pohled mohlo zdát, i když se vytvářela poměrně jednoduchým způsobem. Měla svůj řád, rytmus a dynamiku. Hudbu kmen vytvářel například tlučením holí do dutého kmene nebo o kámen. Během hudby se měnila dynamika, intenzita, tempo. Spolu s pěveckým projevem se k hudbě přidával i pohyb, tedy taneční projev.

Hudba byla u přírodních národů využívána u rituálů týkajících se narození a smrti, při volání slunce či deště. Kromě daného rituálu se ale píseň zvlášť nepoužívala. Píseň a tanec byly pak nejen doprovodem hudby, ale jedním z jejich základních pilířů. Tanec podobně jako píseň označuje emoce a nálady lidí a především je uvádí do dimenze euforie a extáze. V tehdejší době však hudba neměla úlohu pouhé uvolněnosti a pocitu radosti, naopak význam hudby a celého rituálu měl větší účinek a vážnost. Kmeny se hudbou snažily vyjádřit stav, kde šlo o vytržení mezi životem a smrtí, o vztah mezi božstvím a lidstvím. Postupně se v průběhu let vytvořilo mnoho druhů magických rituálů, buď podle účelu využití (např. podle druhu nemoci) nebo z hlediska odlišnosti kmenů žijících sice v blízkosti, ale lišící se v tradicích, chápání své kultury a způsobem života.

Více informací rituálního charakteru můžeme vyčíst z knih F. Desmora, který se věnoval tématu amerických indiánů, přesněji toho, jak chápali hudbu a jak ji využívali. Z knihy se lze dočíst mnoho zajímavých informací, jednou z nich je případ z kmene Ogibwa, kde šaman seděl u hlavy nemocného a zpíval mu. Hudba obsažená v rituálu měla taktéž preventivní charakter. Veškeré negativní aspekty narušující integritu či život kmene měly být za pomoci rituálu odehnány pryč z území kmene (např. nemoci). Indiáni od sebe neoddělovali část zábavnou a oblast vytržení, jak je to typické pro dnešní dobu. Naopak nemocný člen kmene se zapojoval do rituálního tématu, vznikala tu jakási modelová situace (dramatu), podávající postup nemoci a její následné léčení. Svou aktivitou nemocný dával najevo své odhodlání s nemocí bojovat a uzdravit se.²⁸

3.3.2. Starověk

Využití hudby se ve starověkých říších lišilo podobně jako jejich chápání kultury a odlišnosti v oblasti životního stylu. Ve starém zákoně se mluví o využití hudby ve vyprávění o uzdravení krále Šalamouna za pomoci hry na harfu. V Egyptě vozili nemocné po Nilu za

²⁸ Šimanovský, Zdeněk. Hry a techniky muzikoterapie. str. 17-18.

doprovodu hudební kulisy. Důležitou roli hrála hudba ve starověkém Řecku, kde byl brán bůh Apollon nejen jako bůh hudby, ale zároveň i jako bůh zdraví. Řekové brali léčbu hudbou velice vážně. Podobně jako přírodní národy věřili i Řekové, že hudba má svou preventivní úlohu. Pro Řeky byla nejdůležitější prevencí v oblasti mentální hygieny, tedy v oblasti dodržení harmonie a rovnováhy mezi stránkou tělesnou a duševní, např. citově narušeným pacientům doporučoval terapii hudbou léčitel Aeskulap (terapií hudbou se dále zabývali především Pythagoras, Platon a Aristoteles, viz výše).

Uvedení významní myslitelé své doby se zabývali také působením modů. Podle principů a názorů Aristotela umožňovala dórská stupnice dávat člověku duchovní sílu, zatímco lydické stupnici připisoval pozitivní vliv na děti. Velmi důležitou roli v hudbě hrály také nástroje využívané během léčebné procedury. Ke zpěvu byla hodně využívána především lyra, dále píšťala a flauta (aulos). Tóny kitháry se používaly ke zlepšení procesu trávení.

Z historie a knih víme, že Římané převzali mnoho učenosti od Řeků. Jiné to nebylo ani v oblasti muzikoterapie, kde Římané navázali na významný odkaz Řeků. Díky tomu mohl římský lékař Galenos konstatovat, že hudba je i vhodným lékem (protijedem) na hadí uštknutí. Podobně tomu bylo i při uštknutí pavoukem zvaným tarantule, jelikož v Alálii neexistoval v této době žádný jiný lék, využívalo se opět tance se zpěvem. V době kdy nemocný začal trpět psychickými poruchami a projevovaly se křeče, hráli lékaři na tamburíny (tempo se postupně zrychlovalo a pacient začal tančit až do vyčerpání). Řekové věřili, že tímto vyčerpávajícím tancem se z těla společně s potem dostanou ven i nebezpečné a škodlivé látky (a možná to byla i pravda). Z tohoto postupu vznikl později tanec zvaný tarantela.

3.3.3. Středověk, renesance a novověk

Ač jsme mnoho z našich kořenů převzali od starověkých civilizací (např. právo od Římanů) v době, kdy končí západořímská říše se v západní Evropě vytrácí vliv některých tradic, jednou z nich je i léčení hudbou – a do Evropy se dostávají pouhé zlomky informací o této metodě. Mnoho informací, kterými dnes disponujeme, máme zásluhou Arabů, v návaznosti na bádání o dávných civilizacích. Z dalších zachovaných informací je patrné, že se muzikoterapie využívala při léčení tzv. tance svatého Víta (chorea minor). Jedním z mála odkazů na léčení hudbou bývala bohatá města, která si sama najímala hudebníky a píště. Jejich hlavním úkolem pak bylo uklidňovat nemocné lidi v ulicích měst, aby odvrátili možnost nervových záchvatů. Hudba hrála v období středověku samozřejmě nepostradatelnou roli při náboženských obřadech (náboženské písně, varhanní kulisa apod.).

V renesanci, kde se začíná klást důraz na člověka, jeho život, myšlení a prožívání se opět vrací muzikoterapie do centra pozornosti člověka. V této době se o muzikoterapii zajímali léčitelé jako R. Burton a Ambroise Paré. Burton se věnoval využití hudby na duševní poruchy a Paré následně studoval účinky a vliv hudby na chirurgicky léčené pacienty.²⁹

3.3.4. Období 17. a 18. století

V těchto stoletích zažívá muzikoterapie velký rozkvět. Objevuje se mnoho teorií i praktických metod. První ucelenou publikaci o jejím systému sepsal anglický lékař R. Brocklesby a na Slovensku lékař I. R. Ambro napsal spis o léčení hudbou použitelnou v medicíně. Slovo muzikoterapie se v tehdejších dobách však nepoužívalo, léčba hudbou se označovala jako iatromusia (k základním principům – učení o harmonii kosmu, promítající se skrze hudbu do těla) a předchůdci muzikoterapeutů byli nazýváni iatrohudebníci. Z křesťanského období se do iatromusii objevila myšlenka transcendentálních sil, které buď mohli mít kladný, záporný i žádný vliv na duševní (psychickou) stránku osobnosti nebo její tělesný stav.³⁰

Jak již z dřívějších vět víme, muzikoterapie neúčinkuje pozitivně pouze na naši psychickou stránku, ale i na tělesnou – somatickou. Této oblasti, a zejména změnami tepu rytmu dýchání se věnoval E. A. Nicolai. Účinnost hudby na somatickou stránku nám dokresluje již zmíněná událost s králem Filipem V., který byl ze svých depresivních nálad a melancholie zdárně vyléčen operním zpěvákem Farinellim.³¹

3.3.5. Období 19. a 20. století

V této době se muzikoterapii příliš nedařilo. V 1. polovině 19. století se namísto snah o nové poznatky využívala hudba v psychiatrických léčebnách k léčbě jen ve formě aktivního zaměstnání za pomoci hudby. V 2. polovině 19. století byla tradice muzikoterapie téměř v troskách a nebyla považována za kvalitativně dostatečnou metodu ani za věrohodnou vědeckou disciplínu. Snahy o obnovu muzikoterapie se objevují až na přelomu století. Stále je však odmítána z řad medicíny či diagnostiky i z řad zájmu významných osobností jako Schiller nebo Katnwer. Situace se pro muzikoterapii příznivě obrací až po druhé světové válce, kdy vzniká jako obor. Jedná se tu o dva světy, jedním z nich je svět hudební, druhým svět terapeutický. Tento svět je nazvaný podle řeckého slova terra ped, které se volně překládá

²⁹ Šimanovský, Zdeněk. Hry a techniky muzikoterapie. str. 19-20.

³⁰ Šimanovský, Zdeněk. Hry a techniky muzikoterapie. str. 20-21.

³¹ Zeleiová, Jaroslava. Muzikoterapie. str.

jako *chodící po zemi a pečující o zemi a lidi*. V průběhu 20. století se antroposofické použití hudby na školách a klinikách postupně rozšiřovalo, ovlivňovalo myšlení lidí a mělo vliv na vývoj muzikoterapie v Německu a téměř ve všech západních zemích. Přestože začaly vznikat studijní obory, je tu stále mnoho nevyřešených otázek a nejednotných teorií.³²

Muzikoterapie ve 20. století	
<i>tehdy</i>	<i>dnes</i>
hudba se používala, aby člověk zůstal zdravý	hudba u psychických poruch
hudba se používá při nemocech	poslouchání hudby (receptivní muzikoterapie)
hudba "proti všemu".	aktivní provozování hudby

Tabulka 1: Muzikoterapie v moderní době

3.3.6. Současnost

Muzikoterapie je vědecká disciplína, která se objevuje v systému hudebních věd na hranici vedle hudební psychologie, pedagogiky, sociologie, etnologie i filozofie či estetiky a mnoha dalšími vědami. Na druhé straně je i díky své metodologické stránce spojena s všeobecnou medicínou, psychiatrií a psychologii. To nám ukazuje a vysvětluje řadu různých teoretických orientací a pozic v oboru muzikoterapie. Následné odstavce odkryjí některé definice muzikoterapie z řad různých autorů, školy, doby a času i postojů.

Muzikoterapie zažívá svůj comeback po 2. světové válce, kdy vstupuje ve vážnost a povědomí díky dvěma školám, které vznikají paralelně. V roce 1948 zakládá Švéd A. Pontvik tzv. švédskou školu, v témže roce se na scéně objevuje její americká konkurence. Americká škola se věnovala stránce sociálně psychologické (představitelé – R. Dreikurs, H. Douglass, R. Wagner, B. R. Buttler a další) i psychoanalyticky (L. Shatin, J. Massermann) a hlavní důraz kladla na problematiku chování. Švédská škola šla hlouběji do nitra psychologie. Tvrdí, že muzikoterapie je hlavním oborem v psychologii. Díky tomu, jak je nám hudba blízká a jak nás oslovuje a ovlivňuje, má možnost proniknout do našich duší hlouběji než např. slova. K principům švédské školy se přidávají taktéž další severské země (Norsko, Dánsko, Finsko a Island). Do širšího povědomí se muzikoterapie dostala také zásluhou klinicko - empirických výzkumů, které probíhaly ve spojených státech amerických a

³² Pipeková, Jarmila. *Terapie ve speciálně pedagogické péči*. str. 32.

v Evropě, díky osobnostem jako je Christoph Schwab a Julietta Alvin. Dnes se muzikoterapie využívá jako vědecká disciplína ve více než čtyřiceti zemích světa.

Muzikoterapie vděčí svému vývoji po 2. světové válce především tomu, že se tehdy započalo se zakládáním institucí, které poznatky z muzikoterapie začaly aplikovat. V období po skončení 2. světové války vznikají školy a vzdělávací střediska, kde se muzikoterapie vyučuje (studijní obor muzikoterapie se poprvé otevřel roku 1954 v USA, v Evropě roku 1959 ve Vídni). Vznikají muzikoterapeutické spolky nebo organizace, kde se konají konference, sympozia a kongresy.

Ve Spojených státech amerických vznikla první instituce v roce 1950, jmenovala se National Association for Music Therapy (NAMT) a v roce 1971 vznikla AAMT neboli American Association for Music Therapy. Obě jsou předchůdkyněmi dnešní fungující instituce, která byla založena v roce 1998 a jejím cílem je využití hudby v rehabilitaci a ve speciálním vzdělávání. Její jméno je shrnutím dvou předešlých, které sjednotila, tedy American Music Therapy Association (AMTA). Tato instituce také vydává své vlastní časopisy, jedná se o *Journal of Music Therapy* a *Music Therapy and Music Therapy Perspectives*. Muzikoterapie se využívá k terapeutickým cílům: znovuoobnovení, udržení a zlepšení mentálního a fyzického zdraví. Hudba pomáhá jedinci v rozvíjení jeho potenciálu a pomáhá mu k jeho lepší sociální přizpůsobivosti.³³ Muzikoterapie v Kanadě vznikla spojením nezávislých muzikoterapeutů (došlo k němu 1974), kteří pořádali muzikoterapeutické konference a na třetí z nich (1976) se dohodli na založení Canadian Music Therapy Association (CAMT).

Její cíle jsou následující:

- zlepšení postavení muzikoterapeutů
- zakládání muzikoterapeutických kurzů na univerzitách
- organizování regionálních organizací
- informování veřejnosti a studentů v oboru

Definice muzikoterapie CAMT:

„Hudba má neverbální, kreativní, strukturální a spirituální kvality. Ty se využívají v terapeutickém vztahu, aby se podpořil kontakt, interakce, sebevědomí, učení, sebevyjádření, exprese, komunikace a osobnostní vývoj. Podle své povahy se muzikoterapie koncentruje na

³³ Zeleiová, Jaroslava. Muzikoterapie. str. 28.

kreativní použití hudby, zaměřuje se na vnitřní rezervy klienta, často nevyužité, aby mu tak dopomohla využít jeho velký potenciál. “ (CAMPT, 2001, Jaroslava, Zeleiová. Muzikoterapie. str. 29.). S muzikoterapií se na americkém kontinentě setkáme také v Brazílii či v Argentině, zde působí uznávaný muzikoterapeut, analytik a publicista Roland Benezon.

V Anglii se o vznik společnosti věnující se muzikoterapii zasloužila Julietta Alvinová. Tato společnost vydává svůj vlastní časopis nazvaný *British journal of music therapy*. Společnost vznikla jako centrum pro přípravu a výzkum muzikoterapie. Pořádá shromáždění, konference, veřejné přednášky. S podporou Guildhall Scholl of Music and Drama v Londýně nabízí ke studiu nadstavbové studium muzikoterapie. Ve Velké Británii se muzikoterapie studuje i v Nordoff Robbins Centre a dalších. Mezi dalšími významnými osobnostmi v oboru muzikoterapie můžeme jmenovat německé představitele H. G. Jaedickeho a F. A. Fenglera, v Lipsku pak Ch. Kohlerovou a Ch. Schwaba. Lipsko je známé i speciálně vyvinutou metodou spojenou s terapií spánkem (využití v neurotických poruchách). První institucí založenou v Německu byla Deutsche Gessellschaft fur Musiktheapie e. V. (DGMT), která vznikla roku 1972. Lipská škola Christopa Schwaba se dostala jako první do Československa (díky Jitce Schánilcové-Vodňanské). Schwab získal mnoho zkušeností v muzikoterapii při její aplikaci v neurotických a psychosomatických onemocněních. V Hamburku se o vznik státního studia muzikoterapie zasloužil profesor Johanes T. Eschen. Svou praxi v muzikoterapii vykonává v psychiatrické oblasti, k tomu přednáší i publikuje. O muzikoterapii uvádí následující:

„Prostřednictvím muzikoterapie by měl pacient dostat příležitost lépe porozumět sobě samému a svému okolí, pohybovat se v něm volněji, svobodněji i efektivněji a rozvíjet lepší psychickou a fyzickou stabilitu a flexibilitu... “ (převzato z Jaroslava Zeleiová. Muzikoterapie. str. 32.)

Další Evropská země, kde je muzikoterapie na špičkové úrovni a kde se každoročně konají kongresy odborníků, se nachází v srdci střední Evropy, tedy v Rakousku. První přednášky přednesla Rakouská společnost v roce 1958 a v roce 1959 vzniklo výchovné a výzkumné terapeutické centrum. V osmdesátých letech vznikla Österreichische Berufsverband der Musiktherapeuten e. V. O podporu a rozvoj muzikoterapie se ve Vídni zasloužil Alfred Schmolz (studium muzikoterapie má zde blízko k psychoterapii).³⁴

³⁴ Zeleiová, Jaroslava. Muzikoterapie. str. 29-30.

3.4. *Biologie a hudba*

Pro veškerý živočišný druh na zemi jsou jeho smysly nepostradatelné. Nemůžeme se bez nich orientovat, najít potravu, bránit se. Bez nich jsme lehce zranitelnými, a pokud jeden z nich selže, je důležité ho nahradit (nikdy to však nepostačuje zcela). Zvuk nás obklopuje neustále na každém rohu v různé intenzitě, směru i intonaci. Podle něho se z počátku našeho narození orientujeme, učíme, nasloucháme druhým. Bez zvuku se nikdy nemůžeme snadno naučit řeči, jež nám umožňuje dále rozvíjet naši osobnost. Zvuk, řeč a hudba jsou spolu úzce propojeni. Řeč se bez zvuku neobejde, stejně tak hudba vyjadřuje naší vnitřní řeč (pocity, nálady, vyznání – emocionální informace) a bez její existence se žádná kultura neobejde. Spolu tvoří harmonický vztah, jelikož se navzájem doplňují. Řeč i hudba patří k akustickým signálům. Hlavním rysem řeči je její informativní stránka, u hudby je důležitý charakter afektivní. Mezi jejich podobnost patří i délka hudebního motivu. Tato délka trvá asi tři sekundy a tím odpovídá délce informační jednotky řeči, kterou jsme schopni v dané chvíli registrovat. S vyjádřením nevyslovené řeči v podobě hudby se sejdeme nejčastěji ve filmech. Zde nám hudba popisuje vše, co není nutné popsat slovy, co by samotný dialog/monolog mohl narušit. Dále můžeme vnímat texty neznámé řeči díky melodii hudby či se vžít do kulturního folklóru nám neznámého národa (vždy se tu opět jedná o emocionální výrazový projev). Vliv hudby se projevuje již v prenatálním období.³⁵ Plod se v této době adaptuje na akustické signály matky. Hudba nás však ovlivňuje v mnohých dalších oblastech, jako jsou například:

- imitace přírodních zvuků
- křížové modální analogie
- naučené emocionální hodnocení

Podle odborných studií a výzkumů hudba zaměstnává mozkovou kůru (kortex) tak, že ostatní podněty z okolního prostředí téměř nevnímáme, a zároveň působí tlumivě na sídlo emocí, tedy subkortikální centra. Toto vnímání má také pozitivní vliv na kosterní svalstvo. Je-li totiž svalstvo uvolněné, nepocítujeme strach. Mnohá další šetření taktéž poukázala na domněnku, že hudba ovlivňuje emocionálně aktivizující struktury v limbickém systému a retikulární formaci a výzkum analgetik přišel s tvrzením, že hudba může potlačit vznikající

³⁵ Pipeková, Jarmila (ed.). *Terapie ve speciální pedagogické péči*. str. 28.

bolest v mozkovém kmenu.³⁶ Nemůžeme od hudby očekávat žádné zázraky léčivého uzdravení, jako když nám ortoped spraví koleno. Jedno je však jisté, hudba má velice pozitivní vliv na naše emoce a psychický stav, který není o nic méně důležitý než naše tělesná stránka. Vždyť v dobrém duševním rozpoložení se všední trápení a problémy dají přeci jen zvládnout. Dokonce i špatný tělesný stav se lépe zvládá, pokud nestrádáme i na duši. Protože máme ještě šanci a chuť bojovat.

3.5. *Psychická nemoc a hudba*

Během 19. a 20. století se vyvíjel pohled na vztah mezi muzikoterapií a postupně se tvořící psychiatrií (nejen léčebné účinky, ale i intenzita hudebního výkonu). Odborných publikací, které by nám blíže nastínily hudební výkony u psychicky nemocných pacientů, je ale stále poměrně málo. U mentálně postižených lze běžně spatřit, že i přes svůj handicap jsou schopni v určitých věcech vynikat. Nejběžnější oblastí jejich kreativity a umění je malování, dobrá paměť či hudba (jsou schopni zopakovat z velké míry bezchybně tóny hudby). Pro lidi mentálně postižené, kteří mají v dílčích oblastech velké nadání, se používá označení *idiots savants*. Také ve vztahu muzikoterapie s nervovým systémem existují určité zvláštnosti. Jsou označovány jako muzikogenní epilepsie. U těchto pacientů způsobuje hudba záchvaty křečí (stačí k tomu dokonce jen určité zvuky). K problémům může docházet také u nedoslýchavosti a hluchotě či u schizofreniků. Zde se vyskytují tzv. hudební halucinace (především u starších lidí trpících dlouhodobě poruchou ve vnitřním uchu). V rámci muzikoterapie docházelo k mnohým dohadům a hypotézám. Jedna z nich se opírala o tvrzení, že hudební přednosti odrážejí znaky osobnosti či psychické odchylky. Ta ale nebyla dosud potvrzena.³⁷

³⁶ Tamtéž. str. 29.

³⁷ Tamtéž. str. 32-33.

4. Česká muzikoterapie

Česká muzikoterapie nemá oproti zahraničním zemím velkou tradici a čeští muzikoterapeuti jsou ve světě málo známí. První zmínka o muzikoterapii u nás pochází z počátku 60. let od Engelsmanna a Študlara. První využití muzikoterapie se uskutečňovalo v psychiatrické léčebně v Bohnicích a Foniatrických léčebnách. Roku 1975 vznikla v České lékařské společnosti (psychoterapeutická sekce Psychiatrické společnosti) skupina zabývající se muzikoterapií spojenou především s jménem Jitky Vodňanské³⁸, zvaná „Pracovní skupina pro muzikoterapii“. Další skupina vznikla při sekci České hudební společnosti, řadu let ji vedl Josef Krček³⁹.

K rozvoji muzikoterapie u nás napomáhají přednáškové akce, cvičení či kurzy z řad českých nebo zahraničních odborníků. K známým osobnostem české muzikoterapie patří F. Engelsmann, J. Procházková, F. Knobloch⁴⁰, P. Pokorná, S. Mašura, J. Fukač⁴¹ a mnoho dalších. Ferdinand Knobloch se ve své práci věnoval tzv. interpersonální hypotéze hudby, která zdůrazňuje význam malé sociální skupiny (rodina, přátelé) a vztahů, které se v nich utvářejí (8 stádií interpersonálních stádií v kruhu viz příloha).

Literárně činní jsou v oblasti muzikoterapie také J. Doubravová a Prof. MUDr. Stanislav Grof⁴² (například kniha Dobrodružství sebeobjevování). Grof v rámci užití muzikoterapie doporučuje nepoužívat u pacienta konkrétní a jednoznačné asociace (hudbu, která nám něco připomíná, vyvolá v nás vzpomínky např. Lisztova Preludia – vzpomínky na válku u starších lidí). Své zkušenosti z oblasti muzikoterapie u starších lidí shrnul ve svém díle Mentální aktivace v podmínkách gerontopsychiatrických léčeben doc. MUDr. Miloš Vojtěchovský, který zde zdůrazňuje mentální aktivace (podporuje činnost, tvořivost, vzájemnou komunikaci).⁴³ Oboru logopedie se věnovala Iva Pelzová. Po roce 1989 zájem

³⁸ Jitka Vodňanská absolvovala na přelomu let 60. a 70. muzikoterapeutický výcvik u Christopha Schwabeho. Poté se věnovala léčení alkoholiků a toxikomanů.

³⁹ Představitel muzikoterapie orientované antroposoficky.

⁴⁰ Ferdinand J. Knobloch vystudoval Lékařskou fakultu, své vědomosti prohloubil o psychoterapeutický výcvik. V době německé okupace byl vězněn a později emigroval do kanadského Vancouveru, kde již zůstal.

⁴¹ Univerzitní profesor muzikoterapie v Brně.

⁴² Vystudoval medicínu a ve svém pozdějším výzkumu se zabýval zkoumáním účinků drogy LSD na lidskou psychiku a jejího využití pro psychoterapii.

⁴³ Linka, Arne. Kapitoly z muzikoterapie. Str. 130-153.

o muzikoterapii v pedagogice u nás vzrostl. Zde se můžeme seznámit se jmény Jiří Kantor nebo Zdeněk Šimanovský. V rehabilitační muzikoterapii je u nás velkým přínosem Jana Weber.⁴⁴

4.1. Specializace v dalších zemích

Ve Francii vznikl první ústav⁴⁵ zabývající se oblastí muzikoterapie roku 1969 a první muzikoterapeutický vzdělávací program vznik v roce 1972. Hlavní zaměření tohoto ústavu se soustředí na děti s autismem, klienty s neurologickými poruchami a skupinovou terapii. Osobností zdejší muzikoterapie je Editha Lecourt, profesorka psychologie a klinické patopsychologie na Univerzitě René Descarta v Paříži. Muzikoterapie je ve Francii úzce spjata s psychiatrií. Její hlavní koncept vychází taktéž z psychoanalýzy, behaviorálních teorií, ale i z lingvistických teorií. Edith Lecourt rozdělila dějiny a vývoj soudobé muzikoterapie do dvou period. V první periodě se nachází období vzniku psychiatrie, zde souvisí s poslechem a začleněním hudební výuky v prostorách pro duševně nemocné. Druhá perioda se nachází v období šedesátých let, kde se více prosazuje psychoanalýza. Ve Francii vznikly specifické terapeutické modely, k nim patří např. Tomatisův poslechový program. Vytvořil ho francouzský lékař Alfred Tomatis. Program vychází z blízkého oboru zvaného audiopsychofonologie a ze zjištění, že problémy v naslouchání jsou příčinou potíží v učení a chování. Tomatisův program je určen pro klienty se specifickými poruchami učení, poruchami pozornosti, řeči, autismu a potížemi se sníženou motorickou schopností a mnoha dalšími.⁴⁶

Ve Švýcarsku bylo založeno muzikoterapeutické fórum, jehož prostřednictvím se mohou dorozumívat a komunikovat specialisté v oblasti muzikoterapie po celém světě. Zájem o muzikoterapii se ve Švýcarsku objevuje na přelomu 80. let, v této době je založena Švýcarská asociace pro muzikoterapii a první vzdělávací program.⁴⁷ Muzikoterapie ve

⁴⁴ Kantor, Jiří a kol. Základy muzikoterapie. Str. 81-84.

⁴⁵ V Centru pro muzikoterapii v Paříži pracovali v týmu manželé Guilhotovi, J. Jost, E. Lecourt, M. Gabai a M. Estellet-Brun.

⁴⁶ Kantor, Jiří a kol. Základy muzikoterapie. Str. 87-88.

⁴⁷ Též zvaná Schweizerischer Fachverband für Musiktherapie nebo francouzsky též Association Professionnelle Suisse de Musicothérapie, ASM.

Švýcarsku se orientuje na psychoterapii, vychází z teorií psychoanalýzy⁴⁸, analytické terapie či antroposofie.

Podobně jako ve Francii se v Holandsku vyvíjí muzikoterapie od 60. let, tentokrát jako součást kreativní terapie a za spolupráce s arteterapií, dramaterapií, taneční terapií apod. Teorie kreativního procesu vycházela v holandské muzikoterapii z psychoanalýzy, humanistické psychoterapie a strukturalismu. Hlavním cílem je dosažení rovnováhy mezi dvěma základními procesy (primárním a sekundárním). Primární proces je emocionální, často chaotický, sekundární se vyznačuje logikou, je kontrolovatelný a artikulovaný. K modelům vzniklým v Holandsku patří model analogického procesu, další modely vznikaly na teoriích psychoterapie a kognitivně-behaviorální terapie. První kurzy muzikoterapie vznikají v Holandsku roku 1965 a o tři roky později začíná kurz uměleckých terapií na akademii De Wervel. Základy muzikoterapie položil Van der Drift a C. Holthaus, k dalším osobnostem, kteří se podíleli na rozvoji muzikoterapie zmiňme alespoň Fockema Andreaeho⁴⁹, M. De Bruijna⁵⁰ nebo z 80. let H. Smeijsterse či F. W. Schalkwijk. ⁵¹

Již v roce 1927 vznikla na území dnešního Ruska (tehdy ještě SSSR) v Moskvě metoda (autor V. A. Giljarovskij), která se postupně zdokonalila pro léčení logopedické rytmiky pro děti, které měly problémy s balbutismem a pro děti s poruchami sluchu a neslyšící. V 70. letech jsou pak principy muzikoterapie doporučovány v psychiatrických zařízeních a léčebnách po celé zemi (zásluhou I. Zarikovana). S technikami muzikoterapie se v Polsku, Rumunsku a Maďarsku lze seznámit ve městech Krakově, Wroclavi, Kluži a Predelu. V Maďarsku je spojena s Kodályho⁵² hudebně výchovným centrem. Podle Kodályho si každý člověk dokáže hudbu zvnitřnit a prožít, jelikož hudba v sobě obsahuje estetický i motivační prvek, vhodný k učení. Specifická hudební výchova (Kodály pro ni vypracoval i speciální studijní plán) má přesnou strukturu a její kroky lze rozdělit podle vývojových hledisek, tak aby podporovala úspěšnost samotného vývoje. ⁵³ Podobně jako Orff spatřuje Kodály spojitost

⁴⁸ Zakladatel psychoanalýzy S. Freud. Spadá do oblasti psychodynamické psychologie, která za základ lidské psychiky a motivace lidského chování považuje neuvědomované procesy skryté probíhající v podvědomí, předvědomí či nevědomí. Freudova psychoanalýza přisuzuje hlavní roli pudům.

⁴⁹ Předsedkyně Holandské asociace pro kreativní terapii.

⁵⁰ M. De Bruijn byl dlouho předsedou Holandské asociace pro kreativní terapii.

⁵¹ Kantor, Jiří a kol. Základy muzikoterapie. Str. 89-90.

⁵² Hudební pedagog, hudební skladatel a etnomuzikolog Zoltan Kodály je autorem tzv. Kodályho metody. Základem metody je myšlenka, že i nehudební člověk si může některé hudební dovednosti osvojit.

⁵³ Kantor, Jiří. Základy muzikoterapie. str. 34.

s hrou na jednoduché nástroje s tanečním projevem a také zpěvem. V Polsku se Galinská věnovala receptivní muzikoterapii a na základě analýz sestavila tzv. hudební receptář.

V době, kdy ještě existovala sjednocená Jugoslávie, se odborníci na muzikoterapii zaměřovali na oblast psychiatrickou a neurologickou. Především na zotavení dětí, které si prošly mozkovou obrnou nebo prodělaly LMD. Další využití jejich metody se zdárně prokázalo u dětí s poruchami řeči, sluchu i při léčení závislosti na alkoholu. Roku 1970 vzniklo za pomoci D. Breitenfelda Muzikoterapeutické sdružení Chorvatska.

Na Slovensku nemá moderní muzikoterapie dlouhou tradici, v psychiatrické oblasti se tu vyskytuje a rozvíjí až v šedesátých letech 20. století. (u Karola Matulaye, Ondreje Kondáše a Jána Molčana). Instituce využívající techniky muzikoterapie jsou na Slovensku v Bratislavě, v léčebně Pezinok (psychiatrická léčebna) a v Ústavu pro emocionálně narušené děti, který se nachází v Lubochni. Odborníky v muzikoterapii dětí a dospělých s poruchou řeči jsou Zlatica Mátejová (úspěšná především v práci u dětí s poruchou řeči) a Silvestr Mašura. Oba se také aktivně věnují mladistvým a dětem s LMD a poruchami chování, dětem mentálně retardovaným či neurotickým.⁵⁴

4.2. Účinky hudby na člověka

Hudba je neodmyslitelným druhem umění. V širším slova smyslu je slovo umění chápáno jako jakákoliv dovednost, tedy vše co souvisí s člověkem, v užším slova smyslu můžeme umění chápat jako krásná umění, kde je důležitá estetická stránka.

Tradičně je dělíme na:

- a) prostorová – výtvarná, dvourozměrná (plošná – malba, grafika...), trojrozměrná (sochařství, plastika)
- b) časová – múzická (poezie, hudba, rétorika aj.)
- c) časově – prostorová (drama, balet, film apod.)

Hudba se projevuje v tónech, zjednodušeně ji tak můžeme nazvat jako umění tónů, ale v hudbě jsou obsaženy také jiné zvuky (šramot i pomlky) a samy tóny musí být důmyslně sestaveny podle určitých pravidel, abychom hudbě porozuměli. V klasifikaci podle Janečka má hudba tyto složky: melodii (ke třem prvním jsou řazeny i lidské charakteristiky - melodie je řazena k citu), harmonii (k rozumu), rytmus (pudová oblast), dynamiku, agogiku (tempo) a metrum.

⁵⁴ Zeleiová, Jaroslava. Muzikoterapie. str.

V našem životě má hudba mnoho funkcí, pro naši generaci stále převládá funkce estetická, přesto má také vliv na naši celkovou psychickou stránku, především citový život a duševní harmonii. Hudební motorika (tempo, rytmus) má blahodárné účinky pro starší lidi, kteří mají problémy s chůzí, hudba je přiměje k dalšímu pohybu a způsobuje také kladné podněty k rozcvičkám. Hudba člověka stimuluje, aktivizuje, naplňuje ho energií, pomáhá mu relaxovat, ale taktéž ho inspirovat. Může být náhradou za nefunkční mezilidské vztahy a problémy v rodině, při nedostatku lásky, únikem i sebevyjádřením.

O působení hudby vznikalo mnoho teorií. Jurij Lukajanov zjistil, že existuje vztah mezi rytmem lidského těla a rytmem hudby. Francouzský lékař A. Tomatis také zkoumal vliv hudby na člověka a vycházel z tvrzení, podle něhož člověk slyší celým tělem. Kladných účinků hudby na člověka je mnoho, liší se však u různých jedinců a v závislosti na situacích, v některých případech nám může hudba také ublížit (viz kapitola o muzikopatogenii a fonopatogenii⁵⁵).

⁵⁵ Poškození nehudbním zvukem.

5. Druhy muzikoterapie

Muzikoterapie se dá podobně jako ostatní obory dále klasifikovat, má tedy mnoho podob. Každá oblast má svá specifika, ale mezi normálními lidmi – laiky – se nejběžněji mluví o receptivní muzikoterapii. Receptivní muzikoterapií je míněno poslouchání hudby za účelem terapie, tedy bez vlastní aktivity na provozování hudby (která je však v terapii důležitá). V Německu se receptivní muzikoterapii věnoval již zmíněný Christoph Swabe. Jeho koncept muzikoterapie („komunikativní muzikoterapie“) podporuje zpětnou vazbu (výměnný vztah) mezi pacientem a psychoterapeutem.⁵⁶

Základní dělení muzikoterapie:

- reakční (k vyvolávání emočních procesů, které odhalují potlačené konflikty) a regulační muzikoterapie (cíl – rozšířit vnímavost, probíhá ve skupině)
- hudební autoterapie a heteroterapie (individuální, skupinová a hromadná muzikoterapie)
- aktivní a pasivní muzikoterapie (receptivní muzikoterapie)

5.1. *Hudební autoterapie a heteroterapie*

Podobně jako v navazování společenských vztahů a ve vývoji jedince i muzikoterapie jde rozdělit do dvou skupin, v rámci role, kterou v té dané chvíli zaujímáme. Pokud je klient zároveň i terapeutem nazýváme tento druh muzikoterapie autoterapií - sebeléčba. Naopak, pakliže je klient i terapeut jiná osoba, máme tu tedy osoby dvě, označujeme tento druh muzikoterapie jako heteroterapii.

5.2. *Druh aktivní a pasivní*

Když se zaměříme na oblast zapojení pacienta do terapie, můžeme rozlišit muzikoterapii na aktivní, kde pacient vyvíjí jistou aktivitu a dobrovolně a rád se spolupodílí na svém pokroku. Pacient se může zúčastnit sám i za spoluúčasti terapeuta a spolupacientů – například zpíváním apod. Aktivní muzikoterapie má četné využití v oblasti psychosomatiky, při léčbě narkomanů a psychoneurotických poruchách. Hudba, která se má používat, tu není přesně

⁵⁶ Pipeková, Jarmila. Terapie ve speciální pedagogické péči. str. 35-36.

stanovena, pacienti tak mají možnost využít svojí kreativitu a použít hudební i hlasovou improvizaci.⁵⁷

Pasivní muzikoterapie (označuje se taktéž jako receptivní, poslechová) je forma terapie, kde pacient hudbu jen vnímá, ale záměrně se na ničem nepodílí. Může se ale podílet na jiné nehudební činnosti. Při vnímání hudby si tak pacient může klidně kreslit, číst apod.

5.3. Individuální, skupinová a hromadná

Další dělení muzikoterapie se rozlišuje podle počtu účastníků, kteří se dané terapie (terapiistické procedury) zúčastní. V individuální terapii je veškerá péče věnovaná jednomu pacientovi, ve skupinové může být najednou pohromadě 8 až 15 pacientů. Případně je možno jich zapojit až 20, hromadné muzikoterapie se účastní ještě více pacientů. Posledním dva typy se dají také označit za kolektivní muzikoterapii. Skupinová terapie má své specifické klady, přesto je zpočátku lepší začínat s terapií individuální (hlavně u těžce psychotických onemocnění a autistů). Velmi pozitivní je taktéž rodinná muzikoterapie s celou rodinou.

⁵⁷ Linka, Arne. Kapitoly z muzikoterapie. str. 60-81.

6. Možnosti využití hudby v lékařství

6.1. *Prevence a diagnóza*

Prevence v muzikoterapii se využívá u lidí zdravých, ale v daný moment přepracovaných, zoufalých a v depresivních náladách. Další využití muzikoterapie v rámci prevence je v případě osamocení pacienta, u lidí neklidných, pesimistických, kde má hudba roli uklidňujícího elementu, který může nahradit vše, co nám v dané chvíli nejvíce chybí. Lásku, přátelství, pocit klidu, uvolnění apod.

Podle historického a vědeckého bádání je také zřejmé, že i v citové oblasti má hudba blahodárný dar vyléčit „zlomené srdce“ nebo alespoň odplavit žal ze ztráty (odstranění deprese a tím umožnění odreagování). Velmi dobré výsledky v navázání duševní vyrovnanosti má muzikoterapie při léčbě tělesně postižených (invalidních), silně slabozrakých či nevidomých, kde slouží jako prevence před psychickými poruchami. Pro takovéto pacienty jsou zřizovány speciální typy konzervatoří (například Deylova v Praze) a podobně jako u lidí s postižením je hudba blahodárná také pro starší lidi, kde odvádí pozornost od problémů všedního života, pocitu samoty a dává tak pocit naplnění a smyslu života.

Velké zkušenosti v oblasti muzikoterapie má americká muzikoterapeutka H. M. Grobbová. Zabývá se poskytováním první pomoci potenciálním sebevrahům a kandidátů na rozvod. K psychické stabilizaci lidí s tuberkulózou vysvětlil využití muzikoterapie i Zweiner. Mnoho lékařů se kromě medicíny zabývá také jinými obory. Může to být již zmíněná hudba (skladatelé i zpěváci), ale i beletristická nebo výtvarná činnost.

Podobně jako je důležitá prevence, která může zabránit nemoci „vylézt na povrch“, může hudba pomoci psychologovi a psychiatrovi při určení diagnózy a to hned několika způsoby. První je jasně patrný: podobně jako doma nebo v kolektivu lidí které příliš neznáte, slouží muzikoterapie (poslech hudby) k navázání lepší atmosféry mezi klientem a terapeutem (psychologem) a navázáním vztahu mezi nimi. Oběma se tak nejenom lépe komunikuje, ale i spolupracuje. Je to výhodné u lidí, kteří jsou plaší, nesmělí, či uzavření.

6.2. *Analgetická funkce a sedativně-ataraktická funkce*

Podobně jako utišující lék zahání bolest hlavy (analgetická funkce), jsou hudební nebo zvukové podněty schopné odvádět pozornost od bolesti či ji přímo snížit (využití v chirurgii, porodnictví, stomatologii apod.)

Sedativně-ataraktická funkce muzikoterapie se v lékařství využívá k zahánění strachu u rodiček, jejichž předchozí porody byly problémové a neúspěšné. Vhodně zvolená hudba umí navodit důvěru ve šťastný průběh těhotenství nebo urychlit porod. Muzikoterapie se však zabývá i méně radostnými úkony, například Herese Schroeder-Shekerová pomáhá formou muzikoterapie umírajícím.

6.3. *Rehabilitace a rekonvalescence*

U rehabilitace⁵⁸ se hudby využívá jako rytmické podpory při nápravných cvičeních pacientů. Cvičení může být nudné, stereotypní i namáhavé, ale hudba pacienta přesto motivuje a dodává mu lepší náladu. Pacientům, kteří jsou již způsobilí opustit léčebnu a odebrat se do tepla svého domova se doporučuje pokračování zaběhnuté terapie v domácím prostředí. Zde se používá forma AT (a to IRM a IAM, možné je i využití obou). Je taktéž dokázáno, že hudba má blahodárny účinek na podporu duševních výkonů. To znamená, že stimuluje intelektuální duševní pochody, úkony, myšlenkové operace. Hudba tedy účinkuje jako jakýsi psychostimulant.⁵⁹

6.4. *Edukace, reedukace a terapie*

Převýchova (reedukace) se v rámci muzikoterapie osvědčila v oblasti léčby etyliků (notorických alkoholiků) a dalších toxikomanů, obětí hráčství (gambling) i při nápravě mladistvých delikventů. Dále se dá hudba využít jako jakási analýza pacienta. A to v momentu jeho reakce na spuštěnou hudbu (může se např. rozbrečet nebo rozzuřit...). Musíme ovšem také počítat s možností, že na všechny pacienty hudba neúčinkuje (jsou nemuzikální).⁶⁰

⁵⁸ Lékařská návratná péče, navrácení porušené funkce, nápravné cvičení, nápravné lékařství.

⁵⁹ Linka, Arne. Kapitoly z muzikoterapie. str. 93-109.

⁶⁰ Zeleiová, Jaroslava. Muzikoterapie. str. 36.

7. Volba muzikoterapeutického repertoáru

Podle Ch. Schwaba se má muzikoterapie při volbě muzikoterapeutického repertoáru řídit určitými principy, jelikož zde platí tvrzení „co se hodí pro jeden případ, nemusí být vhodné v případě jiném“. Výběr vhodného repertoáru je velmi náročný a terapeut musí nutně počítat se vkusem pacienta, stupněm pacientova onemocnění nebo připravenosti pacienta.

Principy výběru vhodného repertoáru můžeme rozdělit do třech částí:

1. *Iso-princip* – lze definovat jako požadavek, aby na začátku muzikoterapie tempo a vnitřní dynamika použité hudby odpovídala klientovu psychickému stavu nebo i jeho vlastnímu výběru.
2. *Level-princip* – podněty od francouzů (Guilhota, Josta, Lecourta), na nichž založila svou formu muzikoterapie Polka Galinská, která rozdělila hudební nabídky do tří oddílů:
 - první hudba musí odpovídat naladění pacienta, jeho vnímání, cítění, prožívání apod., nebo podléhá jeho přáním;
 - druhá hudba vede k introspektivní emocionální aktivaci v rámci interakce nebo se záměrně vybírá k uskutečnění dynamické vnitroskupinové interakce;
 - třetí hudba má za úkol zesílit procesy, které činností ve skupině vznikly.
3. *Princip aktuálně sugestivní funkce hudby* – se opírá o tvrzení Schwabeho⁶¹, který tvrdí, že specifická hudba může vést až k podmíněným změnám sebevnímání. Tato změna může nastat jako sekundární jev a dodatečný jev v procesech odehrávajících se

⁶¹ Dr. Christoph Schwabe se narodil roku 1934 v Chemnitz-Rabensteinu v Německu. Po vystudování střední školy pracoval jako dělník v divadelním ateliéru. V letech 1954 až 1958 studoval hru na varhany na hudební škole, psychologii na Hudební univerzitě Felixe Mendelssohna Bartholdyho a také na univerzitě v Lipsku. Z politických důvodů se však nemohl věnovat své profesi a živil se jako varhaník, učitel hudby, sbormistr, recenzent hudby, hudebník a učitel umění. Posléze se v roce 1960 začal věnovat hudební terapii na neurologicko-psychiatrické fakultní nemocnici Lipské univerzity. Zde pracoval až do roku 1980 a během této doby rozvinul a praktikoval svou metodu muzikoterapie. V roce 1992 založil Crossenskou Akademii Aplikované muzikoterapie, která se nyní nachází v německém městě Bad Klosterlausnitz. Christoph Schwabe je autorem mnoha knih nejen o muzikoterapii.

v průběhu působení muzikoterapie a tím může ovlivnit cíl, který si muzikoterapie klade a to pozitivně i negativně.

Terapeutovi usnadňují práci při volbě repertoáru jeho značné hudební zkušenosti a to především ve znalosti hudebních žánrů a stylů. Vhodná je schopnost hudbu provozovat na kvalitní úrovni a schopnost empatie. Terapeutický proces v muzikoterapii není jednotným celkem a hudba se dá v jeho průběhu lehce měnit. K úvodnímu rozhovoru a následně k psychické a somatické relaxaci lze zvolit hudbu odlišnou, ale vždy musí splňovat výše uvedená kritéria. V procesu terapie lze použít také humor v hudbě, musí však být přiměřený posluchači a inteligentní (např. Mozartův „Hudební žert“).

8. Muzikopatogenie

Základní pojmy související s rizikovým působením hudby:

- *Muzikopatogenie* – stejně jako řada jiných pojmů a odvětví nemá ani muzikoterapie jen jeden zcela kladný pól své působnosti. Muzika sice v mnoha věcech lidem prospívá, ale může podobně jako v případě velkého požití léků vést až ke zničení zdraví.
- *Hlučná hudba* – jak již víme z předchozího odstavce, hudba může působit i škodlivě a to například při velkém, dlouhodobém a hlasitém poslechu. Nejvíce je ohrožen sluchový orgán, ale i zdraví vůbec. Hlasitá hudba se většinou dává do souvislosti s nonartificiálními hudebními žánry. K nim se řadí např. rock, metal, techno, ale hlasitá hudba škodí i v žánrech tzv. artificiálních – vážné hudbě.
- *Nadbytečná hudba* – za tímto označením si lze nejlépe představit takovou hudbu, která je nám vnucována, provází nás třeba i celý den a tím nás obtěžuje a znepříjemňuje nám den (např. za tuto hudbu můžeme označit hudbu v obchodních centrech, která je, pokud trávíme v centru větší množství času, po čase velmi nepříjemná a může vyvolat například bolesti hlavy).⁶²

8.1. Pojem a případy muzikopatogenie

Pojem muzikopatogenie lze označit za poškození hudbou. Výrazy podobné tomuto pojmu jsou iatropatogenie (poškození lékařem), pedagogopatogenie (poškození učitelem) a parentopatogenie (poškození rodiči). Do muzikopatogenie můžeme zařadit trvalejší a intenzivnější působení hudby, která se postupně stává neúnosnou a rušící.

⁶² Linka, Arne. Kapitoly z muzikoterapie. str. 117-129.

Negativní vlivy hudby, způsobující dráždění, lze rozdělit na

- objektivně špatná nebo subjektivně nevyhovující hudba (žánr, který nemáme rádi nebo na něj teď nemáme náladu);
- hudba nesprávně interpretovaná, často přerušovaná (opakování virtuosa);
- hudba za použití špatného nástroje (nutnost dobře naladit);
- hudba reprodukována špatně, nekvalitně, hlučně (dobrá hudba, ale použita za nepříznivých podmínek);
- hudba dobrá, ale vnucovaná posluchači, když se to nehodí;
- hudba nadměrně dávkovaná (nucený několikanásobný poslech hudby, například ve výše zmíněném nákupním centru).

Patogenně může působit i dlouhodobý nepřetržitý trénink na hudební nástroj bez odpočinku. Hloubka problému se však liší podle individuality jedince, především pak podle momentální kondice, nálady, nadání, životosprávy apod. Některé problémy vzniklé hudbou dostaly své vlastní označení. Při špatném zacházení s hudbou tak můžeme získat tzv. přebranou ruku klavíristů, přefouknuté plíce hráčů na dechové nástroje, ale i zkřivení páteře, záněty svalů na ruku, tiky brady a otlaky vlevo na krku (při hraní na housle), rozedmu plic, artrózu, vykloubení končetin. Dokonce i hluchota některých význačných skladatelů je vysvětlována nadměrným překrvením sluchových center.

K dalším patogenním jevům můžeme přidat dlouhodobé neúspěšné hledání inspirace, marné podržení hudební představy, myšlenky, nápadu, trému, umělecký neúspěch, nespravedlivou kritiku apod. Příliš hudby a samoty může vést až k egocentrismu, pesimismu a apatii.

9. Současné směry a perspektivy v oboru

9.1. *Pedagogický koncept v muzikoterapii*

Hudba má mnoho společného s pedagogikou a těchto shod si všimli již dávní myslitelé, mezi které patřil například sám Platon. Nemůžeme se tak divit, že v oboru muzikoterapie nalezneme i oblast věnující se pedagogice, tzv. pedagogickou muzikoterapii (speciální, léčebnou, sociální a výchovnou). Je to souhrnné označení terapie, kde se vyskytuje jak proces učení, sociální integrace, tak i komunikace. Zde se zlepšuje naše paměť, koncentrace, vnímání i řeč. Pedagogická muzikoterapie se všímá především lidí mentálně i tělesně postižených nebo dětí a dospívajících s poruchami vývoje, chování, řeči. U těchto poruch se snaží podchytit:

- tělesnou a sensomotorickou
- sociální a emocionální
- kognitivní⁶³

9.1.1. *Antropozofická muzikoterapie*

Tento druh muzikoterapie (MT) spadající pod pedagogicky orientovanou muzikoterapii je znám díky Ritě Jacobs a škole Anny Lage v Hamburku. Její počátky sahají do třicátých let 20. století. Autoři této metody dělí psychično do třech větví:

- oblasti myšlení – v hudbě jí odpovídá melodická linie
- oblasti cítění – v hudbě jí odpovídá harmonie
- oblasti chtění – v hudbě je k ní přiřazena (odpovídá ji) metrodynamika

Používají se tu nástroje jako lyra, loutna, šalmaj, zvony, gong a součástí je i vytváření vlastních nástrojů. Terapeut se snaží navázat u klienta harmonii, což se děje nekomplikovaným cvičením.

⁶³ poznávací, sdělný

9.1.2. Orffovská a ortopedagogická muzikoterapie

Jméno získala díky Gertrudě Orff, která se muzikoterapií zabývala v Dětském centru v Mnichově. Pracovala s postiženými dětmi (přesněji: s dětmi s více než jedním postižením) a do práce s nimi se snažila zapojit všechny jejich smysly.

Tato metoda se zaměřuje na lidi, kteří mají problémy v oblasti motoriky a na mentálně postižené. Jedná se o péči kognitivní, motorickou, sociální a emocionální (např. cvičení na zlepšení slovní zásoby apod.), klienty se snaží stimulovat a rozvíjet jejich schopnosti a dovednosti, a tím jim pomoci usnadnit život a kontakt s okolím.

9.1.3. Polyestetická a rekreativní muzikoterapie

Pracuje s dětmi s kombinovanými vadami. Při výrobě hudebních nástrojů se využívají tzv. bezcenné předměty, to znamená, že nástroje jsou z odpadových materiálů a při práci se klade důraz na multisenzorické vnímání. Osobnosti polyestetické muzikoterapie jsou Clause Thomas, Wolfgang Fischer a Wolfgang Mastnak v Salcburku a v Mnichově.

V rekreativní muzikoterapii je lidem s motorickým a mentálním postižením nabídnuto zapojit se jako hráči v hudebních skupinách a orchestrech. Zapojení lidí do hudební činnosti se využívá jako sociální podpora a v prožívání nových společných zážitků. Postiženým se tu vrací ztracená důvěra, cítí se být užiteční a cenní. Je označována taky jako neproblémová muzikoterapie, protože postižení jsou zde rovnocenní partneři (při hře). Jejich vystoupení víc stmeluje s ostatními lidmi, protože bortí předsudky i obavy. Rekreativně - supportivní muzikoterapie dává klientům pocit smysluplnosti jejich života, spokojenost, rozvíjí jejich potenciál. Zlepšuje sociální cítění a atmosféru.

9.1.4. Tvůrčí muzikoterapie

Tvůrčí muzikoterapie vznikla v sedmdesátých letech 20. století v Anglii díky škole, kterou založil Paul Nordoff spolu s Clivem Robbinsem. Škola dostala název podle svého zakladatele, tedy Škola Paula Nordoffa a postupně se rozšířila dále do Evropy, zejména do Německa, dále pak do Severní Ameriky. Autoři vytvořili systém klinických a léčebně pedagogických hudebních technik, kde za podpory kreativity vzniká prostor pro komunikaci a navazování vztahů. Tvůrčí muzikoterapie se věnuje dětem s autismem a mentálním postižením a snaží se probudit v dítěti tzv. hudební dítě (music child).⁶⁴

⁶⁴ Pojem označuje součinnost receptivních, kognitivních a expresivních schopností.

Dnes se hojně využívá v oblasti pediatrie, dětské a dorostové psychiatrii, v geriatrii⁶⁵, při rehabilitaci klientů s poškozením centrální či periferní nervové soustavy apod.⁶⁶

9.2. Medicínský koncept muzikoterapie

9.2.1. Funkcionální muzikoterapie

Využívá se při rehabilitaci pacientů, kteří prodělali infarkt myokardu. Role hudby je zde stimulem k pohybové schopnosti, neurovegetativní změny pak kladně působí na hrubou a jemnou motoriku. Vhodnou hudbou jsou krátké a výrazné melodické motivy, které obsahují prvek napětí, a tak nemocné lidi motivují. V praxi se nejvíce využívá při rehabilitaci a fyzioterapii⁶⁷.

9.2.2. Fokusuující a paliativní muzikoterapie

Je zvláštní typ muzikoterapie, kde se klade důraz na zintenzivněné vnímání klientů, a to proto, aby klient odpoutal svou pozornost od zatěžujících faktorů, tedy toho co ho trápí (bolestivých témat, problémů apod.). Metoda se volí na základě předchozího zkoumání (pozorování lidí) a to podle toho, jak se člověk zachoval v místnosti, s jiným člověkem a s hudebním nástrojem:

- možnost navázání očního kontaktu buď s nástrojem nebo druhým člověkem;
- následuje vyzkoušení kontaktu s jedním nebo několika nástroji;
- nakonec za pomoci nástroje začne navazovat kontakt s druhým člověkem.

Paliativní muzikoterapie si klade za cíl zmírnit psychické nebo fyzické bolesti, např. práci v oblasti svalového tonusu apod. Většinou se využívá při doprovázení umírajících, při lokálních anesteziích či porodech. Nedokáže příčiny bolesti odstranit, ale jen krátkodobě zmírnit následky, role hudby je tu tak spíš doprovodná než léčebná.

⁶⁵ Obor se zabývá problematikou zdravotního a funkčního stavu ve stáří.

⁶⁶ Zeleiová, Jaroslava. Muzikoterapie. str. 49-55.

⁶⁷ Zabývá se léčbou pohyblivých částí těla. Klouby, svaly, vazy jsou přetěžovány při neustále se opakujícím pohybu i při dlouhodobém vystavení statické poloze, Fyzioterapie používá různé techniky, které umožňují zlepšit pohybovou funkci svalů a kloubů do maximálně možného rozsahu pohybu. Je schopná řešit a urychlit léčebný proces pohybového aparátu a snížit až zcela odstranit bolesti a ztuhlost svalů a kloubů.

9.2.3. Paradoxní a regulativní muzikoterapie

Paradoxní muzikoterapie vyvolává a zesiluje tělesné symptomy pomocí hudební tvorby za účelem pozorování napětí (vhodné při eliminaci neustále se měnících emocionálních reakcí). Regulativní muzikoterapii založil Ch. Swabe. Zintenzivňuje vnímání za poslechu hudby. Důležité je vnímání klientových myšlenek, tělesných reakcí, pocitů.

Proces vnímání má několik rozličných stupňů:

- vnímání veškerých obsahů (bez hodnocení);
- stupňované diferencované vnímání jednotlivých výseků (popis apod.);
- popis emocionálních reakcí, i protichůdných;
- rozlišení akceptovaných a neakceptovaných vjemů;
- popis neakceptovaných jevů, nalezení postupu jejich přijetí. ⁶⁸

⁶⁸ Zeleiová, Jaroslava. Muzikoterapie. str. 57-60.

10. Terapie a pedagogika

10.1. Terapie, pedagogika a jejich hranice

Pojem terapie (TE) je odvozen od řeckého slova doprovázeti. Ne nadarmo je slovo doprovázet spojováno s profesí učitele, který má za cíl doprovázet dítě po určité trase svého života. Terapie a výchova se v některých věcech přeci jen prolíná. Jen sama postava učitele může dokázat nemožné. Pokud má se žáky dobrý vztah, ti ho pak berou jako svou oporu či vzor.

„Hudba zmírňuje strach a stimuluje ontogeneticky a fylogeneticky nejstarší struktury mozku. Může tak probudit a uvolnit prapůvodní impulsy a tvůrčí instinkty, které vedou k novým a optimálnějším způsobům chování.“

Pojem speciální pedagogika (SPE) se objevil až po nástupu fašismu, kdy segregace postižených dětí vedla k založení specializovaných zařízení (i vznik specializovaného oboru). Autorem tohoto názvu je asistent profesora Hanselmanna⁶⁹ P. Moor (speciální pedagogika nahrazovala léčebnou pedagogiku). Přesto se pojem léčebná⁷⁰ pedagogika používal dál a dnes stojí spolu se speciální pedagogikou vedle sebe. Obě tyto disciplíny mají mnoho společného, především se zabývají pomocí dětem se specifickými potřebami (ztíženým vývojem), v jejich postupném začlenění do společnosti.

Léčebná pedagogika (LPE) má své kořeny již v díle Jana Ámose Komenského (Didactica magna). Terapeut měl za úkol poznat (příčiny poruch, význam apod.), chtít (angažovat se) a být schopen vytvořit podmínky vedoucí k nápravě. Ve svých počátcích tak byla léčebná pedagogika zaměřena na hledání možností, jak pomáhat lidem v těžkých životních situacích a výzkumy a zkušenostmi systematizovat poznatky a koncepce pomoci. Léčebná pedagogika se oproti speciální zabývá prevencí druhotných poruch a nápravou vývojových problémů. Mezi nepříznivé situace nepatří pouze somatické a psychické okolnosti, ale také sociální, ekologické, kulturní apod. Svým zaměřením se tudíž více přiřazuje k všeobecné pedagogice (PE).

⁶⁹ první profesor léčebné pedagogiky

⁷⁰ Pojmem léčebná pedagogika rozumíme systém výchovných a podpůrných nabídek k překonání izolace a vyčleňování v různých životních situacích. Hlavní cílovou skupinou jsou lidé, kteří mají problémy se normálně začlenit do společnosti nebo z ní již vyřazení byli.

Léčebno-pedagogická intervence obsahuje čtyři základní oblasti:

- poradenství
- prevence
- terapie
- intervence v sociálním prostředí

Při léčebno-pedagogické diagnostice se využívá vlastního zjištění a diagnózy dalších odborníků. V diagnostice jsou uvedeny závěry a návrh na zlepšení vztahu. Terapie se volí podle možností a přínosu pro klienta. Probíhá individuálně nebo v menších skupinách. Terapie probíhá za určitých podmínek a zásad. Velmi důležité je před začátkem terapie navázat s klientem vztah založený na plné důvěře a aktivovat klienta ke spolupráci. Terapeut musí pochopit klientovy problémy, podle nich pak vybere cvičení a program následné terapie.

Výběr programu terapie se volí podle zájmové oblasti klienta – pohyb, hudba, literatura apod., ale podmínkou je, že klient nesmí být závislý na pomoci terapeuta. Klient se má naučit vytvářet vlastní hodnoty a postoje. V průběhu terapie vede terapeut protokol.⁷¹

Při terapii se vyžaduje:

- *kauzální přístup* – k problému se přistupuje z hlediska jeho příčin;
- *interdisciplinární přístup* – týmový přístup, vyžaduje se spolupráce;
- *systémový přístup* – porucha neexistuje izolovaně, je tedy nutné nahlížet na problém jako systém;
- *sociointegrační přístup* – poznávání klienta v jeho prostředí (společné zážitky);
- *individuální přístup* – respektování klientova tempa, potřeb;
- *finální přístup* – proměňování cílů a postupů podle aktuálního stavu;
- *aktivizující přístup* – klient přijímá terapii za svou, jako svůj užitek, odkrývá své možnosti.

Základním omezením v práci s hudbou mezi terapeutem a klientem (pacientem) je tzv. kontraindikace. Kontraindikace znamená, že při aplikování hry či metody je tu možnost, že hráči uškodíme. U psychotiků není například vhodné hodně využívat fantazie, u manických

⁷¹ Popelová, Jarmila, Vítková, Marie,. Terapie ve speciálně pedagogické péči. str. 21-26.

syndromů s hyperaktivitou je nutné omezit činnosti, u kterých dochází k napětí vyvolanému právě jejich dynamickým nádechem.⁷²

10.2. Koncentrace v učení, stres, relaxace

V dnešní moderní a chaotické době se pojem relaxace mnohdy podceňuje. Obzvláště u prestižních povolání, kde sama náročná práce nedává velký prostor pro uvolnění a odpočinek a lidé tak ztrácejí schopnost znovu doplňovat ztracené síly. Odpočinek a s ním spojená relaxace jsou naprosto nezbytné pro zdárné fungování našeho organismu. Hlavním zdrojem odpočinku je spánek. Spánek má několik funkcí a stádií, ve kterém funkce probíhají.

Funkce spánku:

- slouží k odpočinku
- hraje úlohu v procesech učení, zapamatování, zpracování informací

Fáze spánku:

- Stadium I: doba usínání, důležité je vědomí (asociace na příjemné předměty)
- Stadium II: spánek se prohlubuje
- Stadium III: hluboký spánek, dochází tu k odpočinku
- Stadium IV: paradoxní spánek, vysoká mozková aktivita, důležitý v procesech učení, zapamatování, zpracování informací.

Relaxace⁷³ odpovídá našemu celkovému stavu v průběhu prvních dvou fází, tudíž ji můžeme definovat jako „metodu, která podporuje fyzický a duševní klid, stejně udržuje optimální hladinu klidu nebo napětí z hlediska efektivity, tedy ani příliš nízkou, ani příliš vysokou v různých situacích, ve kterých se nalézáme.“ (Charly Cunci, Serge Limusin. Relaxace v každodenním životě). Relaxace nám tedy zajišťuje míru efektivity odpočinku a v době stresu a nebezpečí nám pomáhá zůstat bdělými a šetřit energii na myšlení a jednání. Při relaxaci se používají různé metody, využívají se napínání svalů, různé respirační metody nebo již zmíněné relaxace s pomocí zvuků, doteků nebo vůní. Relaxace za pomoci hudby, tónů a melodií je velice účinná. Vyvolává v nás velkou změť pocitů (radost, klid, nostalgie),

⁷² Šímanovský, Zdeněk. Hry a techniky muzikoterapie. str. 33-35.

⁷³ uvolnění, ustálení rovnovážného stavu, proces nebo stav uvolnění psychického a tělesného napětí

citů. K relaxaci nejvíce přispívají zvuky hluboké, středně silné opakující se v obměně nebo zvuky s nepřetržitým rytmem.⁷⁴

V průběhu běžného dne se vystavujeme mnohým stresovým situacím ve škole, v práci i doma. Pokud stres dlouhodobě přetrvává, stává se velkou překážkou a problémem v dalších oblastech našeho života. Zvyšuje se napětí, což vede k časté únavě, zvyšuje se aktivita některých orgánů, v druhé fázi může dokonce dojít k jejich poškození. S vhodným zvládnutím stresu je důležité seznámit děti co nejdříve, aby se včas předcházelo dalším negativním vlivům (kouření, kardiovaskulární nemoci apod.). Stres je tedy fyziologická, emocionální a poznávací reakce v chování jedince, který je denně vystaven stresujícími situacím. Cílem relaxace je zmírnit emocionální zátěž (úzkost) provázející stres a tím zvládnout stresové zatížení.⁷⁵

Zvýšená emocionalita podle vědeckých studií zatěžuje organismus (unavuje ho) a snižuje efektivnost myšlení. Stresory, jež vyvolávají zátěž a únavu lze rozdělit do dvou skupin podle problémů (materiálních a vztahových):

Hmotné a konkrétní stresory:

- množství informací a problémů
- řešení problémů
- rozpor mezi oceněním a osobním očekáváním

Vztahové stresory:

- negativní kritiky, nedostatek povzbuzení
- konflikty s přáteli a s rodinou
- problémy s komunikací

Zkoumáním stresových situací a reakcí lidí na ně (zvládnutí situací) se věnovali I. P. Pavlov, H. Selye nebo Lazarus (primární a sekundární zhodnocení situace), u nás pak akademik J. Charvát. V české terminologii se častěji než stres používá slovo zátěž, jež vyvolává napětí (anglicky strain). Nepříznivé vlivy, které zapříčiňují zátěžové situace se odborně nazývají stresory, pozitivní životní faktory jsou označovány jako salutory. Salutory nás povzbuzují a dodávají nám sílu čelit stresorům. O stresových situacích mluvíme v případě,

⁷⁴ Cungi, Charly, Limusin, Serge. Relaxace v každodenním životě. str. 20-21.

⁷⁵ Tamtéž. str. 134-136.

že jejich intenzita je natolik silná, že člověk není schopen ji sám zvládnout, jde tu o tzv. nadlimitní zátěž. Vedle pojmu stres se objevuje také distres⁷⁶, tedy negativně prožívaný stres, kdy se domníváme, že daný problém nevyřešíme a stav naší psychiky upadá. Lazarus ve svém pojetí stresu použil též slovo coping jež označuje zvládání, zde platí čtyři skutečnosti:

1. zvládání není jednorázové záležitosti
2. zvládání není automatickou reakcí
3. zvládání vyžaduje snahu osoby
4. zvládání je snahou řídit dění

Stres unavuje náš organismus a negativně působí také na náš zdravotní stav. Ovlivňuje nás buď přímo (vliv na imunitní systém či nervový systém) nebo nepřímo (vliv na chování člověka). Velký vliv na naše zdraví se projevuje v infekčních nemocech, kardiovaskulárních onemocněních, bolestech hlavy a dalších projevech.⁷⁷ K tomu, abychom stres dokázali zvládnout, potřebujeme určité osobnostní charakteristiky, ve kterých se individuálně lišíme (přístup k těžkostem, vnímání osobní zdatnosti, kladné sebehodnocení a další). Stres stojí i na počátku zrodu deprese. Lidí upadající do deprese často procházejí těžkou životní zkouškou, například se musejí vyrovnat s úmrtím milovaného člověka, nebo žijí v osamění, mají nenaplněné sny. Deprese je doprovázenou velkou škálou negativních emocí, pocity smutku, nízkého sebehodnocení, zklamání, pocity prohry a negativní školou myšlení, názorů, očekávání.

V dnešní společnosti je deprese jedním z nejčastějších onemocnění, k její léčbě se využívá řada metod psychoterapie (psychoanalýza, kognitivní psychoterapie, podpůrná psychoterapie apod).⁷⁸ Každý z nás se již do kontaktu se stresem a depresí s vysokou pravděpodobností dostal. Nemůžeme se jí vyhnout, ani před ní utéct. K jejímu zvládnutí potřebujeme pomoc z řad našeho okolí, odborníků a především snahu nás samých s problémy bojovat a odstranit je. Vhodnou metodou je najít s odbornou pomocí své ztracené kladné sebehodnocení, ventilovat emoce⁷⁹, tzv. psychologicky se očkovat proti stresu a bolesti (to vede k aplikaci naučeného uklidňujícího chování) nebo modifikovat chování. Z technik pak

⁷⁶ Opakem distresu je eustres, zde nejde o negativní zážitek. Je to situace, která nám činí radost, ale k jejímu dosažení je potřeba určitá námaha.

⁷⁷ Křivohlavý, Jaro. Psychologie zdraví. str. 166-187.

⁷⁸ Křivohlavý, Jaro. Jak zvládat depresi. str. 100-105.

⁷⁹ Bylo dokázáno, že lidé, kteří v průběhu 2. světové války zažili holocaust, se s jeho dopady snadněji smířili, pokud o svém traumatizujícím zážitku mluvili.

existuje již zmíněná relaxace, meditace a imaginace⁸⁰. Kromě psychoterapie nám nabízí pomoc také tzv. duševní hygiena, systém pravidel a rad, jež nám pomáhají k udržení nebo znovuzískání duševního zdraví a rovnováhy. Od psychoterapie (PST) se liší proto, že ji jde víc o upevnění dobrého duševního stavu, než o odstraňování poruch (je kladen důraz na zrání osobnosti, sebevýchovu).

V průběhu školních let na žáky doléhá stres a strach z neúspěchu. K usnadnění jejich pokroku a rozvoje existuje mnoho faktorů, od učitelů a jejich přístupů, až ke snaze dětí, v prostředí kolem nich a v tom jak vidí sami sebe. V dnešní době má většina dětí problémy udržet pozornost při vyučování, což je způsobeno zejména nedostatečnou stimulací a motivací (dětí, ale i z řad učitelů). Zvládat naučenou látku se tak pro žáky může zdát náročné. V koncentraci při učení, ať už ve škole či ve volných chvílích, pomáhá mnoho metod. Pokud jsme při učení příliš nervózní, lze si jen velmi obtížně zapamatovat pasáže z učebnic nebo skript. Spolu s nelítostně ubíhajícím časem se pak dostáváme do slepé uličky, kdy ze sebe v kritické chvíli řečeno lidově „nevymáčkne ani slovo“. K lepší koncentraci k učení nám napomáhá relaxace a celkově další dnes známé terapie. Druhy terapie a relaxace si volíme sami podle svých přání a zálib, podle naší jedinečnosti. Poslech hudby se dá při samotném učení velmi dobře využít, jsme odreagovaní, cítíme se lépe. Pro ty, kteří nejsou zvyklí zvládat více věcí najednou, je jednodušší, pokud učení na chvíli odloží a pak si teprve pustí hudbu. Z vlastní zkušenosti vím, že po poslechu hudby jsem byla schopna se nejen déle učit, ale také se víc soustředit na látku a její smysl, více si ji zapamatovat a následně vybavit.

10.3. Muzikoterapie a hudební pedagogika

Muzikoterapie a hudební pedagogika (HPE) se zabývají studiem a zkoumáním hudby z různých pohledů. Blízkými obory muzikoterapie jsou hudební psychologie, hudební sociologie či etnomusikologie a řada dalších. Hudební pedagogika je však muzikoterapii ještě blíže, ač je chápána jako samostatný obor. Zabývá se cíli, metodami a problémy hudební výchovy na všech dostupných stupních škol, ale i mimo školu, např. ve volnočasových centrech apod. Rozdíly mezi oběma obory nejsou zcela přesně vymezeny, v praxi jsou však zcela zřetelné.

⁸⁰ Imaginace je latinský termín, kterým se rozumí záměrné zobrazování tzv. uklidňujících scénérií.

	Hudební pedagogika	Muzikoterapie
Proces/Produkt	důležitý je především produkt	důležitý je proces i produkt
Struktura	naplnění předem dané struktury	prostor pro individuální strukturu
Vztah	vztah učitele - žák	terapeutický vztah
Cíl	cíle hudební povahy	cíle nehudební povahy
Hudba	estetické kvality hudby	terapeutický kvality hudby
Odborné kompetence	požadavky na přípravu učitele	požadavky na přípravu terapeuta

Tabulka 2: Rozdíly mezi hudební pedagogikou a muzikoterapií

Rozvoj hudebních schopností je v muzikoterapii (MT) vedlejším produktem (oproti hudební pedagogice), naopak hlavním cílem je zlepšení kvality života klienta, je tu také mnohem méně důležitá estetická stránka hudby jako takové a především se od sebe liší vztahem vytvářejícím se mezi zúčastněnými jedinci (například mezi terapeutem je důvěrnější a otevřenější vztah).

Další výrazné rozdíly jsou patrné v oblasti edukace a terapie, zde uvádí K. Bruscia tyto rozdíly:

- odlišné cíle
- v edukaci mají převahu vědomosti, dovednosti a postoje (zprostředkovává žákům znalosti o světě vs. terapie poskytuje náhled na vlastní život, možnosti apod.)
- didaktické praktiky jsou v terapii využity k sebereflexi
- vztah terapeut – klient je odlišný od vztahu učitel – žák⁸¹

Jak jsme se přesvědčili muzikoterapie má mnohem větší pole působnosti, není omezována konvencemi, ale jsou zde také velké nároky na roli terapeuta. Dále se seznámíme s tím, jak muzikoterapie v praxi využívá zkušenosti hudební pedagogiky.

10.3.1. Orffův Schulwerk

Název je odvozen od Carla Orffa, skladatele, který se zasloužil o využití všech výrazových prostředků hudebního projevu do hudby. Žáci se aktivně podíleli v procesu hudebního vývoje rozvíjením vlastní hudby (rytmická improvizace) nebo jeho doprovodem. Dále byl sestaven tzv. Orffův instrumentář, kde jsou uvedeny vhodné nástroje (využívané

⁸¹ Kantor, Jiří. Základy muzikoterapie. Str. 30-31.

hudební pedagogikou i muzikoterapií). Hlavním cílem této metody je propojení hudby s pohybem, tancem, řečí a tím rozvoj kreativity, motoriky, spontaneity a další.

10.3.2. Suzukiho metoda

Suzuki věřil, že všichni se rodíme s hudebními schopnostmi, které se dají dál vhodně rozvíjet. Vývoji hudebních schopností se věnoval od raného dětství. U dětí ve věku tří let používal nejdříve receptivní programy, později přecházel k výuce hry na hudební nástroje. Jeho metoda rozvíjí pocit úspěšnosti a sebevědomí. U postižených dětí zlepšovala tato metoda svalovou činnost, uvolnění svalového napětí, rozvoj motoriky, kladně také fungovala u nevidomých studentů při hraní na housle. Metoda se úspěšně používá u klientů s poruchami zraku (předstupeň pro učení tzv. Braillovy hudby), se specifickými poruchami učení a u lidí chronicky nemocných.⁸²

10.4. Podíl hudební výchovy v etické a světonázorové výchově

Hudební výchova si klade za cíl nejen výchovu k hudbě (estetické vnímání), ale i výchovu hudbou. Zde se bere hlavní důraz na utváření životního stylu žáka, estetického vkusu a morálních a světových názorů a postojů. Hudební výchova se tudíž stává předmětem formativním, kde je její účinnost vázána na bezprostřední působení na člověka. V pochopení a prožitku hudebního díla se za zprostředkování hudebních výrazů, nástrojů a stavby ukáže žákovi jeho obsah a idea díla.

Vyvolané prožitky upevňují žákovy postoje a specifické chápání světa a zároveň mu v citové oblasti pomáhají utvářet vztah k životu a okolnímu světu. Hudební výchova tak pomáhá žákovi propojit jeho cítění s myšlením, jeho postoji a volným jednáním. Aby k této integraci mohlo dojít, je nutné vedení žáka učitelem k tomu, že žák sám vypožoruje ideový obsah díla. Ideovost se objevuje u skladatele již v inspiraci, kterou následně zkompletuje do stavby hudebního díla. Často se v nich odráží doba, kdy skladatel žil a sám autor k ní vytváří svůj osobitý postoj, vztah ke společnosti, problémům doby. Jako pomůcka při učení hudební výchovy, která nám usnadňuje se pohybovat ve světě je i volba hudebního materiálu. Ve škole je to píseň, ta je spojena s dobou, událostí, vyjadřuje pocity, myšlení a přání lidí. Je pro děti snadno pochopitelná, jak textem, tak dobou a jejím cítěním a děti se tak mohou snadněji ponořit do období, kdy vznikala, nebo do ní vcítit (vlastenectví, naděje v dobách útlaku apod.).

⁸² Kanto, Jiří a kol. Základy muzikoterapie. str. 32-35.

Pro dnešní populaci je velmi důležitá taneční píseň, hudba, kterou si denně můžeme naladit a pustit skoro kdekoliv. U dětí je velmi populární a neměla by tudíž být podceňována. Určitě je vhodné děti poučit o stylech a žánrech, které v hudební sféře existují, aby si mohli kvalitně zvolit svůj styl, kterým jim bude ve všem plně vyhovovat.⁸³

10.5. Muzikoterapie ve speciální pedagogice

Speciální pedagogika (SPE) je obor zabývající se pedagogickou péčí o zdravotně znevýhodněné osoby. Zahrnuje v sobě nejen vzdělávání, ale také terapii, poradenství nebo sociální rehabilitaci, proto spolu s dalšími terapeuticko-formativními přístupy je muzikoterapie v popředí zájmu speciálních pedagogů. Muzikoterapie se dá vhodně upravit pro osoby postižené a handicapované (děti se speciálními potřebami). Zde je nejlepší využít především her, které se soustřeďují na využití kreativity a rytmický pohyb. Nutné je však zvážit vliv hry a hlavně kontraindikace, které jsou tu nežádoucí. Řada her z oblasti muzikoterapie má u dětí se speciálními potřebami velký ohlas. Známé jsou např. hry s bicími nástroji u dětí s mentální retardací. I když tyto děti neumí zvládnout ani základní znalost číslic, zpěv a především hraní na nástroje je povzbuzuje, navodí na jejich tvářích úsměv a uvolní je.

Naopak, když máte možnost využít návštěvy centra pro sluchově postižené (tudíž se zbytky sluchu a u neslyšících), zjistíte, že tyto centra volí metodu terapie tancem. Neslyšící tančí v rytmu hudby, který vnímají skrze podlahu chodidly a dlaněmi odrazem od obložení stěn. Hudební výchova rozvíjí v žácích během jejich studijních let smyslové vnímání, estetické vnímání, pohybovou činnost, vede k soustředění, rozvíjí paměť, fantazii nebo dokonce improvizaci. Díky hudbě se učíme vnímat rytmus, melodii, tempo, které mají kladný vliv na motorické schopnosti handicapovaných lidí a v řeči. V průběhu hudební výchovy se snadněji vyslovují při sborovém zpěvu, přednesu básní než při běžné denní konverzaci. U dětí s handicapem je hudba vhodná už jen z hlediska jejího uklidňujícího účinku, kdy při jejím vnímání pocítujeme uvolnění, radost, optimismus. Tím hudba ovlivňuje jednání i projevy především mentálně handicapovaných dětí.⁸⁴

⁸³ Sedlák, František. Didaktika hudební výchovy. str. 19-21.

⁸⁴ Popelová, Jarmila. Terapie ve speciálně pedagogické péči. str. 41.

Muzikoterapie si klade se speciální pedagogikou podobné cíle:

- zprostředkovat potřebné zkušenosti pro udržení integrity osobnosti
- přizpůsobit nároky prostředí pro lidi s postižením
- podpořit integritu a identitu člověka s postižením
- sebeurčení a sebeuplatnění člověka s postižením

Úkolem muzikoterapeuta je vytvářet vhodné terapeutické plány (pro rozvoj motorických schopností, terapií chování, sociálních dovedností apod.), poskytovat poradenské služby rodině a učitelům, podílet se na diagnostice. Muzikoterapie se využívá v různých institucích. Nejběžnější jsou speciální školy, dále stacionáře, ústavy sociální péče či volnočasová centra. V zahraničí je pak muzikoterapie ve školách využívána pro snadnější integraci žáků s postižením mezi své zdravé vrstevníky. V praxi se využívá řada modelů, v přirozeném prostředí se využívá například integrativní terapeutický model (herní aktivity s klienty). Ke vhodným metodám patří také improvizální a kognitivně-behaviorální muzikoterapeutické modely. V konkrétních případech se jedná o kreativní muzikoterapii, Orffovu muzikoterapii, Volnou improvizaci, FMT metodu a mnoho dalších.⁸⁵ V rámci uvedených metod je možné u klienta ovlivnit změnu chování (např. poslech oblíbené hudby jako prostředí pro navození určité nálady, při projevech agrese není hudba klientovi poskytnuta), zvládat zátěže (pomáhá k osvojování vhodných coping⁸⁶ dovedností), podpořit komunikační a emoční dovednosti a celkový vývoj klienta.

⁸⁵ Kantr, Jiří a kol. Základy muzikoterapie. str. 38-42.

⁸⁶ Coping je pojem, který byl poprvé použit roku 1967 v Psychological Abstracts a znamená zvládání. V praxi schopnost zvládat zátěžové situace.

11. Hry a techniky muzikoterapie

„Hudba je vyšší zjevení než všechna moudrost a filozofie“

Ludwig van Beethoven

Muzikoterapie nabízí velkou škálu her a technik (od her s rytmem, nástroji po hudebně dramatické formy či fantazii a relaxaci) pro využití terapeutů v praxi, ale také pro rodiče nebo učitele a nejčastěji se tyto techniky vyskytují společně se zpěvem či tancem. Nyní uvedu pár příkladů toho, jak lze dětem pomoci nejen při depresích a nejistotě, ale jak je také možné za pomoci her snížit hladinu agrese. Nejdříve je ale třeba hry a techniky rozdělit, abychom viděli, jaké možnosti lze dnes využít:

- hry s rytmem (bubnování, hry s rytmem a pohybem, rytmus a řeč...)
- hry s předměty a nástroji (Orffovy nástroje⁸⁷, elementární nástroje)
- improvizace pohybem na hudbu
- hry se zpěvem
- písnička jako námět dramatického děje
- hudba a výtvarné techniky
- hudebně-dramatické formy
- poslech, fantazie a relaxace (receptivní metody, fantazie a hudba, relaxace, relaxace za pohybu)

11.1. Metody a techniky

K hlavním čtyřem metodám, které muzikoterapie využívá, patří hudební improvizace, hudební interpretace, kompozice a poslech hudby. Hudební improvizace je spontánní vytváření hudby za pomoci hudebních nástrojů, zpěvu a her. Terapeut by měl umět porozumět klientově improvizaci (schopnost empatie) a s klientem o všem diskutovat. Hudební

⁸⁷ Rytmické a melodické bicí nástroje, Carl Orff byl hudební skladatel, pedagog. Na základě jeho myšlenek vznikla Orffovská společnost (institut), která si klade za cíl šíření myšlenek Orffova Schulwerku (hudba pro děti). První sešity vznikly na základě činnosti na škole Dorothee Günther, ve snaze sjednotit prvky hudby a pohybu.

improvizaci rozdělujeme na individuální⁸⁸ a skupinovou improvizaci. Skupinová improvizace se věnuje mapování sociálních interakcí, vztahů uvnitř skupiny a neverbální komunikaci. K. Bruscia sestavil klasifikaci hudební improvizace na základě jejich primárního využití v terapii: techniky empatie, strukturování, vyvolávání, techniky přesměrování, navazování důvěry.

Ve spolupráci s dalšími metodami jiných terapií hudba slouží:

- ke snížení napětí během terapie
- k navození vhodné atmosféry
- ke zvýšení koncentrace a představitivosti
- jako alternativa verbální komunikace a další

V průběhu hudební interpretace klient reprodukuje hudbu a hraje hry, ve kterých předvádí určité role a chování. Tato metoda umožňuje klientům rozvíjet senzomotorické dovednosti, rozvíjet paměť, zlepšit pozornost a osvojit si chování podle specifických rolí. K variacím metody patří vokální interpretace, instrumentální interpretace, hudební produkce, hudební hry a dirigování. Při komponování hudby vytváříme vlastní písně, texty, skladby i hudební videa. Využitím metody kompozice⁸⁹ se učíme schopnostem plánování, integrovat a kreativně řešit problémy nebo sebeodpovědnosti. V rámci skupiny napomáhá k rozvoji kooperativního učení, sdílení myšlenek. K hlavním cílům při poslechu hudby patří schopnost naslouchání, stimulace, rozvoj motorických dovedností, podpora reminiscence, fantazie a další. Hudba vytváří mezi klientem a terapeutem harmonický vztah a umožňuje mezi nimi snadnější komunikaci, otevřenost klienta v líčení problémů a vlastní sebereflexi. K. Bruscia vytvořil následné variace poslechu hudby (celkem 20 variací), uvedeme si však jen některé:

- hudební anestezie (k redukci bolesti)
- hudební relaxace (odbourává napětí)
- písňová/hudební komunikace (hudba vyjadřující osobnost klienta)
- podmíněný poslech (slouží ke zpevnění změny chování)
- zprostředkující poslech a další (použití v meditaci k lepšímu učení)⁹⁰

⁸⁸ Ukazuje problémy jednotlivce, struktury osobnosti, sebepojetí.

⁸⁹ Metoda kompozice hudby má pět základních variací. Jedná se o variaci na písně, skládání písní, instrumentální kompozice, notační aktivity a hudební koláž.

⁹⁰ Kantor, Jiří. Základy muzikoterapie. str. 183-203.

Techniky muzikoterapie lze snadno využít také ve školním prostředí. Ne nadarmo si mnoho učitelů dodělává terapeutické vzdělání a naopak. Terapie má ve školských zařízeních velké uplatnění a možnosti, k jejímu použití jsou však nutné potřebné odborné znalosti a zkušenosti.

11.2. Příběhy a typy her

Pepa

Byl tehdy kluk v 6. třídě. Do školy chodil ve špinavém oblečení a všem učitelům dělal problémy a naschvály (kazil práci i ostatním dětem). Jeho postavení ve škole se zlepšilo až když dostal nástroj – flétnu. Naučil se pár základních tónů a začal se přibližovat kolektivu. Začal si připadat více důležitý. Veškeré problémy byly nejspíš zakořeněné v rodině. Pepa měl další dva sourozence, dvě malé holčičky, o které se vlastně staral jen on sám. Zpočátku problémový kluk, který měl problémy zapadnout do kolektivu pro svou agresivitu se najednou změnil nejen v chování, ale také ve vystupování a vzhledu.

Jak jsem se již zmínila výše, hudební nástroje mají velice pozitivní vlivy nejen na zdravě děti, ale i na děti s postižením. Hudební nástroje lze ale také vymezit podle oblastí, kde poskytují svou pomoc. Na nervovou činnost tak mají vhodné účinky dřevěné dechové nástroje, to jsou např. zobcová, flétna, hoboj či klarinet. Cirkulaci tělních tekutin usnadňují strunné nástroje (housle, harfa) a bicí nástroje se uplatňují v oblasti končetin, ale i ve vyjádření vůle či odhodlání.

Příklad hry:

Dialogy nástrojů (schopnosti neverbální komunikace, empatie, sebeprosažení)

Každý hráč si vybere nástroj, který mu je něčím blízký, líbí se mu a vytvoří si dvojici. Ve dvojicích mají hráči za úkol vést rozhovor, ale beze slov, jenom za pomoci zvuků nástrojů.

91

⁹¹ Šimanovský, Zdeněk. Hry a techniky muzikoterapie. str. 79-82.

Hrají se dialogy se zadáním (charakteristiky) nebo bez nich a role si hráči vždy vyměňují.

a) Dialogy se zadáním

- A je velký a povýšený, B je malý, rozpačitý a nervózní
- A je smutný, B se ho snaží potěšit, povzbudit
- A je zbrklý, má trému, B se ho snaží uklidnit
- A se nudí, B se ho pokouší zabavit atd.

b) Dialogy bez zadání

- Do komunikace mezi nástroji promítají hráči spontánně své pocity, okamžité emoce.

Improvizace pohybu na hudbu je vhodná pro děti již od raného dětství. Pomáhá k rozvoji mnoha schopností, mezi nimiž bych uvedla např. smysl pro spolupráci, tvořivost a schopnost vyjadřovat své emoce.

Barborka

*Barborka chodila do 4. třídy, když jela poprvé se svou školou na soustředění a musela se vzdálit z dosahu svých rodičů. Zpívala velmi pěkně, ale byla velmi uzavřená, téměř nemluvila a učitele se držela za ruku. Bylo vidět, že potřebuje oporu v někom starším. Na konci soustředění se zpívaly písničky, které si děti nacvičily. Barborka začala zpívat a dětem se to moc líbilo. Začaly za ní chodit, jestli by je to také mohla naučit. Z nejisté holčičky se postupně stala veselá holčička, která se sžila s prostředím i lidmi kolem sebe.*⁹²

Hry se zpěvem – typ hry zvukové kulisy k písničkám

Zvolíme si píseň, která je vhodná pro zvukový doprovod děje. Jeden hráč nebo skupinka jí zpívá, ostatní tvoří zvukové kulisy. Zvuky se vytvářejí rukama, nohama i s pomocí drobných předmětů:

- jedu vám večer stezkou (klapot kopyt)
- dát koňům v řece pít (chlemtání vody)
- vtom potkám holku hezkou (híhňání)
- až jsem vám z toho koně slít (pád těla na zem)

⁹² Šimanovský, Zdeněk. Hry a techniky muzikoterapie. str. 118-121.

Jana a René

*Jana chodila na osmileté gymnázium do kvarty. Byla velká, silná a neohrabaná a jak už to tak bývá, byla cílem útoků ze stran spolužáků. Období puberty a dospívání je celkově jedno z nejrizikovějších etap dospívání, obzvlášť pokud se dostanete do kolektivu lidí, kteří vám vaši odlišnost dávají patřičně najevo (dostala přezdívku medvěd). Kromě toho, že byli kluci na Janu zlí, dávali jasně najevo, co si myslí o škole a vyučujících. Třída se tak velmi brzo stala neoblíbenou a těžko zvladatelnou. Jednou však Janu napadlo uspořádat vystoupení – dramatickou formu se zpěvem. Byla zvolená Prodaná nevěsta. Kluci, kteří zpočátku narušovali klima třídy, se nechtěli připojit, ale brzo změnili svůj názor. A Jana si vylepšila své postavení ve třídě. Díky svému nápadu, ale také za odvahu a zpracování hlavní postavy, kterou hrála. Získala tak na důvěře a povznesla se nad všechny své prožité útrapy z řad spolužáků.*⁹³

Příklad hry:

Pomerančový tanec (soustředění, rytmus, empatie a spolupráce)

Dvojice s pomerančem (jablkem, míčkem) mezi čely tančí pomalý tanec, který znají nebo se jen pohybují v rytmu hudby s rukama za zády. Pomeranč jim nesmí spadnout. Dvojice, která vydrží nejdéle tancovat, aniž by jim pomeranč spadnul na zem, vyhrává. Tanec se dá obohatit i další úkoly např. obtančit židli, zout si boty apod.

René chodil do školy pro děti s poruchami učení a s poruchami chování. Cestu do školy míval vždy výborně propočítanou. Jeho perfekcionismus⁹⁴, byl spojený i s velkou hyperaktivitou a časem se z něho stal narcis.⁹⁵ Při hrách v rámci muzikoterapie vždy vyhrával, když však učitel zařídil, aby prohrál, porážku neunesl a udělal ve třídě scénu. Následně měl v hodině arteterapie⁹⁶ nakreslit obrázek na téma vítězství a prohry. Po rozhovoru s učiteli, kdy mu byly oba úkoly vysvětleny (záměrná prohra, obrázek), pochopil

⁹³ Tamtéž. str. 189-188.

⁹⁴ Perfekcionismus - touha být dokonalý, úplný

⁹⁵ Narcizmus – vyhrocená sebeláska, egocentrismus nebo také sexuální deviace charakterizována zájmem o vlastní tělo.

⁹⁶ Arteterapie - je léčebný postup, který využívá výtvarného projevu jako hlavního prostředku poznání a ovlivnění lidské psychiky a mezilidských vztahů.

jak to působí na ostatní, a začal uvažovat jinak. V dalších hodinách už byl ochotný prohrát, aby měl šanci někdo jiný. ⁹⁷

Zdeněk Šimanovský autor mnoha odborných publikací a her, odstraňujících škody vzniklé v průběhu rozvoje dítěte uvádí další rytmické hry, které podporují představivost, logické myšlení a vnitřní kázi – společné bubnování a rozhovor dvou bubnů. Tyto hry jsou vhodné pro děti neklidné a hyperaktivní. Pro neohrabané děti s těžkopádnými pohyby jsou vhodné hry rozvíjející rytmus, postřeh a pohybovou koordinaci, k nimž patří například hra na lišku nebo panáci práci. ⁹⁸

Poslech hudby je základní součástí receptivní muzikoterapie, která se soustřeďuje na subjektivní prožitky, emoce, nálady, myšlenky. Trvá několik desítek minut, zpravidla po 15 až 20 minut. Pacienti (klienti) sedí či leží se zavřenýma očima. Malé děti se často pohybují, improvizují. Při poslechu hudby je také možné si představovat, že nasloucháme hudbě jinými částmi těla (např. chodidly, hrudníkem apod.) Na závěr si všichni sdělují své prožitky.

Příklad hry:

Pauzy (koncentrace, mluvní schopnosti, sebeovládání)

Hra je zaměřená na povídání ve dvojicích bez pauz, tedy bez jediné pomlky a zároveň se k tomu přidává písnička: Pršípršíjenseleje...

Pauzy pro nás hrají v životě důležitou roli. V pauzách si vybavujeme, vzpomínáme, přemýšlíme co dál, vnímáme. Další úkol je pak opačný. Máme si povídat s co nejdelšími pauzami.

Překážky práce mohou být rázu vnitřního i vnějšího. Mezi vnější se řadí problémy s technickou stránkou práce. Nemusí dobře fungovat magnetofon, nedostatek hudebních nahrávek, nedostatečné místo, pomůcky. Tyto překážky jdou ale při dobré vůli odstranit.

⁹⁷ Šimanovský, Zdeněk. Hry a techniky muzikoterapie. str 204.

⁹⁸ Šimanovský, Zdeněk. Hry pomáhají s problémy. str. 52.

K neodstranitelným překážkám patří vnitřní problémy. Ty souvisejí s námi, jako vedoucími her. Jedno z hlavních pravidel, kterými se muzikoterapie a psychoterapie řídí je, že klienta můžeme doprovázet⁹⁹

- a) jenom tam, kam nám dovolí (kam sám chce – objednávka)
- b) jenom tam, kam jsme zašli my ve svém rozvoji – naše hranice, neměli bychom tak zacházet do oblastí, které neznáme ze svých zkušeností nebo jsme je pouze vyčetli z knih.

Pravidlo v každé terapii je „primum non nocere“ – „když neuzdravíme, tak aspoň neškodíme“.

11.3. Hudební nástroje v muzikoterapii

Přestože je muzikoterapie zařazována jako forma alternativní medicíny, má i ona svůj řád a totéž platí u ve způsobu výběru hudebního nástroje. Zkušený terapeut by měl být schopen včas vybrat vhodný nástroj pro svého klienta. Daná pravidla a dobrý výběr vytváří pak soulad a harmonii, která je důležitá z následujících důvodů:

- nástroj tu hraje roli opěrného mostu mezi pacientem a okolím (ale pouze tehdy, jestli se pacient s nástrojem identifikuje – tedy jestli ho přijme)
- dále má nástroj funkci tzv. alter ega (pomocné já)

Nástroje vlastního těla mají pro nás velký význam a možnosti. Řadíme k nim všechny zvuky vydávané člověkem bez využití technických prostředků (tleskání, ťukání, dupání apod.) K nejdůležitějšímu nástroji těla, tak bezpochyby patří hlas a to z těchto důvodů:

- skupinové improvizace jsou doprovázeny hlasovými projevy
- tanec a pohyb je doprovázen hlasovými projevy, výkřiky
- improvizují se melodie a také písně k textům

Hudební nástroje, které se u nás tradičně v našem kulturním dědictví využívají, jsou pro muzikoterapii málo vhodné (pro těžké vytváření zvuků, špatná volná improvizace). Jejich využití se tak aplikuje především k povzbuzení pacientů, k nabití jejich sebevědomí, pocitu vlastní důležitosti apod. Při volbě hudebního nástroje je kladen důraz na kreativitu jedince, v mnohých případech je tak doporučováno si svůj nástroj spíše vyrobit. Tvrzení je

⁹⁹ Šimanovský, Zdeněk. Hry a techniky muzikoterapie. str. 31.

opodstatněné i z důvodu, že při tvorbě vlastního nástroje si k němu klient vybuduje silný vztah (pouta) a tím ho snadněji přijme. Další možností při volbě hudebního nástroje je využití předmětů denní potřeby (jako hudebního nástroje). Zde se meze v kreativitě pacientů nekladou. Mohou to být hrnce, pokličky, dveře, stoly, přístroje dokonce klíče, psací potřeby a mnoho dalších.¹⁰⁰

¹⁰⁰ Popelová, Jarmila (ed.). Terapie ve speciálně pedagogické péči. str. 37.

12. Hudba, pohyb a tanec

S hudbou je neochvějně spjata vyjádření emocí, které se zpravidla odehrává v rytmech tance či jakýkoliv dalších doprovodných pohybů. Proto považují za nutné zmínit i výklad o tanci, jeho původu a o vhodném využití v rámci pedagogické praxe.

12.1. Historický vývoj

Hudba a tanec jsou v našich životech a kultuře zapsané již po dlouhá staletí. V průběhu let se jejich síla, významnost a chápání proměňovala, ale stále si udržují velký vliv obzvlášť pro lidi, kteří dbají na tradice. Tedy pro lidi, pro které hudba s tancem znamenají ponoření a odevzdání se rituálům, které si předávají z generace na generaci. K uznávaným rituálům patří rituál zrození, sňatku, sklizně či války nebo plodnosti. Tanec je pro lidstvo (podobně jako hudba) jakýmsi dorozumívacím jazykem, vyjadřuje emoce, ale také předmětem z každodenního života. Objevují se v něm námluvy, jídlo, boj a kultura (naše dědictví).

V dávných dobách byl tanec hojně využíván k již zmíněným rituálům či později jako forma zábavy na vesnicích či aristokratických bálech. V dnešní době se jeho forma a vnímání lidmi poněkud liší. O tanec je většinou zajímaví jen mladí lidé, kteří ho spojují s hudbou a zábavou, či ho berou jako své hobby. Kromě využití v rituálech a ve formě zábavy má i tanec svůj vklad na psychické a fyzické uvolnění našeho organismu. Při tanci musíme vynaložit určitou fyzickou aktivitu, tím se z nás uvolňuje napětí, stres i depresi. Tanečními pohyby snížíme hodnotu adrenalinu a zároveň také vhodným způsobem odebereme z těla přebytečnou agresivitu, strnulost či apatii.

Výzkumy zabývající se vhodným využitím tance na tělo a mysl se zabývali Doayne, Rust, May či Heinick. Při výzkumech, které prováděli Leste a Rust bylo zjištěno, že i sám moderní tanec má velmi pozitivní vliv na stavy úzkosti (výsledky byly lepší v porovnání s tělesným cvičením či jinou formou relaxace). V dalších výzkumech se zkoumal vliv tance a tělesné výchovy na sebehodnocení handicapovaných dívek nebo na vliv tance na schizofreniky (v obou případech se objevilo výrazné zlepšení u tanečních skupin). Opomenuta nebyla ani oblast týkající se výzkumu vnitřního obrazu těla, pohybu v prostoru, proximetry, chování kojenců či dětí se sluchovým handicapem. Výzkumy pak nadále vedly k praktickému léčebnému využití tance. Ve Velké Británii a USA se tanec začal využívat k léčbě přibližně před 60 lety. V obou zemích probíhalo jeho začleňování do škol poněkud odlišně, ale nikdy ne zcela odděleně. V Británii je tanec využíván na základních školách jako jeden z důležitých

předmětů již delší čas, jelikož o jeho rehabilitačním využití jsou doklady již ze čtyřicátých let. Důležitou osobností Anglie zabývající se tancem a pohybem byl Rudolf Laban, který žil v letech 1879-1958. Laban¹⁰¹ se ve své práci podrobně zabýval systematizací, popisem a kategorizací veškerého pohybu, tím přispěl k zrodu dalšího množství odborné literatury a diskusí. Jeho následovníci se pak věnovali aplikaci tance a pohybu v léčbě a terapii (Sherborne, Wethered, Gardner) nebo jeho myšlenky a teorie využívali v oblasti osobnostního rysů, v psychiatrii apod. Na základě Labanových výsledků se pohyb a tanec začal prosazovat jak na základních, tak středních školách s důrazem na kreativitu a skupinovou práci.

V USA se využití tance k rehabilitaci objevilo později, a to od roku 1966. V tomto roce byla založena asociace zvaná American Dance Therapy Association (ADTA) a odborná literatura následovala v letech šedesátých a sedmdesátých. Podobně jako v Británii se výzkumy a bádáním zjišťovalo, jaké má tanec pozitivní vlastnosti na skupiny mentálně a tělesně postižených lidí. Ve Velké Británii se od šedesátých let pracovalo s rehabilitační metodou za využití tance, v malých skupinách s mentálně postiženými, autisty, s mladými delikventy, narkomany, ale i se staršími lidmi či ohroženými dětmi. Asociace podporující taneční resp. pohybovou terapii¹⁰² však v Anglii vznikla o hodně později než v Americe, přesněji až v roce 1982 (The Association for Dance Movement Therapy – ADMT) s cílem šíření výuky taneční terapie.¹⁰³

12.2. Taneční a pohybová terapie

Hudba a tanec mají dlouho historii i uplatnění v našich kulturách a životech. Jejich cesty se neustále prolínají a doplňují. Stejně je to i s jejich využitím v rámci terapie. Hudba je dnes více brána jako umění, podobně musíme v terapii oddělit i tanec. Taneční a pohybová terapie se vyvinula z výuky tance a pohybu ve skupinách lidí se speciálními potřebami, přesto se využití tance v umění od terapie liší. V taneční terapii se nebere ohled na estetickou stránku, důležitý je tu sám pohyb jako takový (šedesátá léta). Pokud chápeme tanec jako umění, je zde nutné použít určitou taneční techniku, choreografii podobnou dnešnímu modernímu tanci (tanec se jako umění chápe od 80. let). Forma a technika pak vychází z nácviku (např. balet,

¹⁰¹ Je pravděpodobně nejznámější pro svůj systém zápisu pohybu lidského těla prostřednictvím znaků a symbolů tzv. Labanovo písmo (Labanotation alebo Kinetography Laban), které umožňuje zaznamenat jakýkoliv typ pohybu. Vytvořil tak základ pro novou disciplínu, nazvanou Kavanova analýza pohybu (Laban Movement Analysis).

¹⁰² Terapie – z řeckého slova therapeia znamená ošetřování, léčení, léčbu.

¹⁰³ Payne, Helen. Kreativní pohyb a tanec. str. 14 – 16.

Hawkingova technika či podle Grahamové). Laban klade důraz na kreativní tanec, to je takový, který vyvěrá z nás samotných, kterým se vyjadřujeme, navazujeme vztahy. Záleží tedy na nás, zda si vybereme tanec jako pohyb či jako umění. Musíme mít však na paměti, že v našem výběru se odrážejí jiné cíle a charakter hodiny, metody i způsob hodnocení. Při improvizovaném tanci si vše volíme zcela sami (forma a styl).

Výrazný rozdíl mezi tancem jako pohybem a tancem jako uměním je jejich spojení s emocemi (není tu potřeba tanečního vzdělání a umělecký výkon není hlavním cílem) a v nerozvíjení vědomé a nevědomé zkušenosti. Taneční a pohybová terapie silně vnímá emoce a klientovi se snaží napomoci k prozkoumání svých pocitů a obohatit je o další aspekty. Aby taneční a pohybová terapie probíhala bez problému je však nutné znát dobře vývoj dítěte a s tím spojené vnímání prvních podnětů pohybu v prenatálním období¹⁰⁴. Vývoj dítěte je v terapii nutné sledovat a to proto, abychom klienta osvobodili od zábran, které zažil v dětství od svých rodičů (tzv. ztracené prožitky) či z jiných omezení. Důležité je také zjistit přístup rodičů a další aktivity dítěte resp. klienta a dále s tím pracovat. Ztracené prožitky¹⁰⁵ lze znovu prožít za pomoci speciálních cvičení. Proto je nutné vývojové fáze znát velmi dobře (hlavně při práci s vývojově opožděnými skupinami). Jak už jsme si jednou nastínili, tanec jako umění a kreativní tanec mohou mít terapeutické účinky, ale od terapie se přesto značně liší. Přesto se mohou terapeuti stát i specialisté na tanec jako umění, pokud se vyškolí ve specifické technice.¹⁰⁶

Taneční a pohybová terapie probíhá v neverbální úrovni, kde se pohyb stává oním prostředkem vyjádření. Taneční a pohybová terapie využívá možností těla k vyjadřování pocitů, vztahů i přání, které mnozí z nás jsou schopni vyjádřit spíše pohybem než vtělit do slov. Do taneční a pohybové terapie je velice snadné se hluboko ponořit a dokonce znovu prožít dřívější rané události (zapojením výrazového pojetí do smyslových a pohybových procesů), preverbální zkušenost. Základem terapie jsou taneční improvizace a nevědomé volné pohybové asociace. Klient si v rámci lekcí může vybrat, jak bude dál pracovat. Vybírá si ze dvou způsobů, jež jsou oba spontánní. V prvním způsobu vedoucí volí téma, např. pohybovou hru a aktivita se vztahuje ke skutečné osobě či předmětu (skupina jedná podle

¹⁰⁴ V prenatálním období je plod schopný rozeznat rozdíly mezi matčinými pohyby s vlastními pohyby. Pomocí tzv. kinestetických vjemů, se v nás vyvíjí představa o těle, vlastního já.

¹⁰⁵ Prožitky, které doprovázejí určitou fázi našeho dospívání a byly nám odepřeny (lezení, stání, chůze poskakování apod). Například jsme byli nuceni chodit dřív, než jsme stačili zažít fázi lezení. Cvičení nám tyto ztracené vjemy a pocity umožňuje zakusit znovu.

¹⁰⁶ Helen, Payneová. Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi. str. 16-20.

pokynů vedoucího). Ve druhém způsobu práce si skupina vytváří již pohyby sama. Oproti předchozí skupině mají často zavřené oči a pohyb se vztahuje jen k vnitřnímu prožívání. Po ukončení pohybového procesu je možné pokračovat rozhovorem nebo tento pohyb vyjádřit kresbou či zvuky a opět se vrátit k práci s tělem.¹⁰⁷

12.3. Tanec jako neverbální komunikace

Již v předchozí kapitole jsme si nastínili, co všechno se dá pohybem resp. tancem vyjádřit. Espanak rozvíjí myšlenku, že tanec je komunikativní a expresivní aspekt lidského vývoje, následovně:

„Pojem tance můžeme vztáhnout na celou konstelaci tělesného vyjádření.“

Tanec nás ovlivňuje v mnoha sférách našeho života. Utváří náš projev (sociální chování), řeč¹⁰⁸, dává nám pocit úspěchů při nabývání dovedností, odbourává napětí a přináší úlevu. Proto se také tanci a pohybu věnoval rozsáhlý výzkum, viz Birdwhistell, Lamb či Hall. Důraz se kladl na pozorování emocí, které se odehrávali v postoji těla, výrazu tváře a mnoho dalších. Podle Sterna rozeznáváme tři základní typy pohybu:

- Funkční (odpovídá situačnímu chování¹⁰⁹)
- Kvantitativní¹¹⁰
- Kvalitativním (mají estetickou hodnotu, jsou důležité při vyjadřování pocitů, nálad apod.)

Pro mnohé z nás není snadné se začít pohybovat. Naše strnulost a strach se zapojit je často dán naší pohybovou úrovní, ale také zakořeněnou kritikou, zákazy a výhradami z dob našeho mládí¹¹¹. Pro takovéto klienty existuje mnoho různých činností a her a je vhodné začít

¹⁰⁷ Payneová, Helen. Kreativní pohyb a tanec. str. 16-20.

¹⁰⁸ Hudba a řeč používají stejná akustická média a mají společné orgány pro přijímání akustických signálů, souvislosti hudby a řeči jsou založeny na společných akustických a výrazových základech, které představují rytmus, tempo, melodie, harmonie, dynamika, přízvuk apod.

¹⁰⁹ Pohyb odehrávající se za běžných situací, například zvednutí šálku, otočení stránky v knížce apod.

¹¹⁰ ve sportu například rychlý běh

¹¹¹ Helen Payneová se snaží odstranit škody způsobené špatnou výchovou rodičů v dětství dítěte. Snaží se dospělým dopřát radost z přirozeného tance a uspokojení z pohybu. Kniha, kterou vydala – Kreativní

činnost nejdříve jednoduchými pohybovými hrami (většinou na bázi improvizace), pak se pohyby systematizují, až dojde k tzv. komunikativnímu tanci¹¹² (zásoba pohybů, které si během terapie osvojí). Opakováním a zkoušením již získaných pohybů si utváříme svou vlastní zkušenost (pohybová paměť) a podobně jako při samotném učení záleží na nás, jakou měrou jsme ochotni se do procesu zapojit. Při tanci klient rozvíjí své sebepoznání, přijímá sociální podněty, reaguje na ně, uvědomuje si svoje vlastní tělo, možnosti pohybu i jeho úsilí. Svou improvizaci může klient přenést až do ztvárnění různých témat, při kterých nabývá i potřebnou sebedůvěru (při opakování, například s partnerem).

Při terapii ve skupině lze některé úkony drobně pozměnit (poskytnutí alternativy). Na začátku každé lekce se volí určité téma. Běžné je používáno téma, které se bezprostředně týká klienta (toho, co prožívá). Začíná se zprvu improvizací, pak se střídají již známé postupy (oblíbené i neoblíbené). Jejich výběr se řídí náladou klientů a způsob vyjádření může být například skočný tanec nebo lze použít zrcadlové napodobování. Po vyjádření pocitů tancem následuje diskuse, po ní se opět vracíme k pohybové terapii.¹¹³

pohyb a tanec je tak určena také učitelům, vychovatelům i psychoterapeutům jako základní příručka. Nabízí velké množství nápadů a činností, informace o kreativním pohybu.

¹¹² Osvojení a získání pohybové základny, pomocí níž se nadále ve skupině vyjadřuje, reaguje, komunikuje, podělit se o svůj tanec.

¹¹³ Payneová, Helen. Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi. str. 35-40.

13. Psychologie a hudba

Hudba hraje v každém z nás od našeho narození určitou roli. Někdy je pomocnicí, přítelkyní, má pro nás nezastupitelnou hodnotu. Můžeme se s ní radovat i prožívat smutné stránky našeho života. Na rozdíl od skutečných přátel s námi jen promlouvá v rámci svého rytmu, melodie, tím nás uklidňuje, těší a v mnohých případech o žádoucích účincích hudby ani nevíme. A v tom je ono kouzlo.

Většina žáků ZŠ dává přednost kamarádům před hudbou, která pro ně hraje druhou nejdůležitější roli. Je to normální událost a nikdo se nad touto věcí nepozastavuje. Jelikož v období puberty a dospívání prožívá člověk nutně potřebu začlenit se do kolektivu, chce být oblíbený, uznávaný a v něčem vynikat. Zvláštní se zdá pouze fakt, že tyto děti nemají vlastně žádnou pořádnou zkušenost s pozitivními účinky hudby, přesněji nad nimi ani neuvažují. Žijí si ve svém světě, v jiném než prožíváme a vnímáme my. Chápou hudbu jen v jejím užším vymezení. Proč je hudba tedy většinou na druhém místě?

Když se na tento problém podíváme očima dítěte, víme, že hudba pro ně znamená určité rozptýlení. Útěk od běžného života, stereotypu. Je to něco, co jim nikdo nemůže vzít, ani rodiče. V hudbě se vidí, snaží se v ní realizovat (například skládat, zpívat si). Ve čtení a vnímání textů písní hledají své vlastní já, své prožitky a sny. Sní díky nim o lásce a trpí, když ji nenalézají. Zkrátka v ní objevují společně s jinými faktory krůček po krůčku svoje zkušenosti s okolím, kdy věří, že je nikdo z nás dospělých nemůže pochopit.

V podstatě se snaží za pomoci hudby dorozumět se svým okolím. Například tím, že pošlou svou oblíbenou píseň své kamarádce či příteli. Text nebo výrazový prostředek (např. tanec nebo mimika obličeje) pak objasní jejich pocity a náladu. Je to jejich síla v době kdy jsou sami, ale rádi jí vnímají i se svými přáteli. Pokud máme alespoň nějaké přátele, hudba je pro nás spíše jakýmsi doprovodem, ale co když jsem outsider? Člověk, který špatně navazuje kontakty nebo dítě, které je ze stran spolužáků často šikanováno? Každý by si vsadil, že takový člověk se zaměří na svoji rodinu či na zvířata, která bývají věrnější přítel než člověk. Avšak ne vždy je to zcela pravda. Až na plně nemuzikálního člověka, existují výjimky, kde hudba zabírá první místo. Protože ta nás nikdy zklamat nemůže. Její léčivé účinky na naši zničenou duši jsou tomu jenom důkazem.

V této oblasti je psychologie důležitou vědou. Je vůbec možné porozumět plně dítěti? Vcítit se do něho, pochopit ho? Každý se nejen rodíme s jiným vnímáním hudby, ale každý máme jiný charakter. I když genetické vlohy po našich rodičích, vždy se v něčem lišíme, jak

od nich, tak od našich přátel i partnerů. Jinak prožíváme smutek, lásku, nemoc či úspěch. Někteří potřebují mít kolem sebe své blízké, aby vše zdárně zvládli, jiní vyhledávají samotu, uzavírají se do sebe.

Není snadné zjistit přesný počet lidí, kteří staví hudbu nejvýše. Právě kvůli tomu, že jsme každý jiný. Jinak se k nám musí postupovat, jinou musíme volit cestu. Ať už učitelé ve škole, rodiče či například terapeut. Proto ani metody, které si volíme, nejsou nikdy zcela přesné (rozhovor, dotazník). Přesto počty různých terapií a jejich úspěchy jsou na člověku značně čitelné. A proto je důležité věnovat terapiím v rámci psychologie velkou pozornost obzvlášť v nejrizikovějších obdobích lidského dospívání.

13.1. Význam hudby a její funkce v lidském životě

S pojmem hudba a její existencí se setkáváme ve všech světových kulturách a národech. Již antičtí filozofové nám ukázali, že hudba hraje nenahraditelnou roli v rozvoji lidské osobnosti. Přesto byla muzikoterapie v mnoha časech značně opomenuta, zdála se bezvýznamná a nepraktická. V našem životě však nikdy není nic jen černé a bílé.

Platón, který se také zabýval systémem výchovným označuje hudbu za největší umění v této oblasti (výchovy). Zejména pro její řád a harmonii rytmu a zvuků. Hudba nikoho nekopíruje, nenapodobuje, ale proniká do podstaty a řádu věcí. Hudba je tak podle Platona neodmyslitelně spojena s lidskou přirozeností, kterou zušlechťuje. V této chvíli jsme schopni poznání krásy. Aristoteles se blíží víc našemu dnešnímu vnímání. Tvrdí, že hudbu máme všichni v sobě vrozenou (rytmus a melodii). Tím na nás může hudba působit, a to buď způsobením radosti, nebo jakousi očistou (tzv. katarze) ¹¹⁴ od nepříjemných a tísnivých psychických stavů.

Muzikologie (hudební věda) s pomocí dalších svých disciplín (psychologie hudby, hudební estetiky, hudební sociologie) dokazuje, že hudba působí nejen silně, ale i všestranně. Tedy nejen, že působí v oblasti psychické, ale také v tělesné. V oblasti fyziologické je vidět vliv hudby na změně krevního tlaku, srdečního tepu a na hormonální přeměny. V psychice se hudba objeví v působení na city a emoce. Podněcuje představivost a fantazii. Člověk se vymaňuje z koloběhu všednodennosti lidského života a uniká do svých snů (snění ve dne). Hudba také zasahuje instinktivní stránku člověka př. rytmus hudebních skladeb spontánně vyústí v pohyb a taneční reakce. Nové a silné podněty hudby člověka vzrušují a zároveň ve

¹¹⁴ Katarze - vnitřní duševní očista dosažená vnímáním uměleckého díla, abreakce (odreagování, uvolnění akčního, afektivního napětí).

správné dynamice i uklidňují. Jednoduše řečeno: hudba provází řadu našich běžných potřeb tělesných, duševních i společenských (hudební činnosti, tělesný pohyb, pěvecká činnost – estetický prožitek) a urychluje procesy vyšší nervové soustavy...

Hudba nám pomáhá i v oblasti seberealizace. Pomocí ní uskutečňujeme své hudební vlohy, schopnosti, talent, jejich dosažení v nás vyvolává pocit radosti. V hudebních činnostech rozvíjíme svou hudební tvořivost, citovou a intelektuální stránku naší osobnosti a v kolektivních hudebních činnostech (sborový zpěv) navazujeme a posilujeme mezilidské vztahy, sociální soudržnost.¹¹⁵

Hudba má také řadu funkcí ve vztahu k člověku. Psychologie hudby mluví o mnohofunkčnosti hudby. Nejdůležitější funkce jsou:

1. **estetická**, hudba nám navozuje estetický hudební prožitek, který člověka vnitřně utváří, formuje a ovlivňuje;
2. **výchovná (etická)**, zde se utváří a formuje základní pohled lidí na svět a mravní jednání (hodnoty...);
3. **specifické osvojování světa**, hudbou poznáváme svět a jeho názor, který následně sdělujeme druhým lidem, hudba se tu tedy může chápat také jako komunikace mezi lidmi (prostředek mezilidské komunikace);
4. **terapeutická (léčebná)**, hudba umožňuje lidem svými podněty a schopnostmi uklidňovat dopřát si pocity klidu a pohody. Díky ní se můžeme odreagovat od stresujících útrap lidského života. Je schopna léčit některé lehčí duševní a neurotické poruchy. Touto oblastí se zabývá již zmíněna muzikoterapie (léčba hudbou - hudební terapie). Tyto základní funkce jsou doprovázeny a doplňovány i těmito dalšími funkcemi:
 - **hédonistická**¹¹⁶ – způsobuje potěšení a rozkoš
 - **rekreativní** – umožňuje zábavu
 - **sociální** – uplatňuje se jako společenský činitel, především v národech s výraznou hudební tradicí. U nás byla důležitá hudba např. v dobách okupace během 2. světové války, dávala pocit integrity, přispívala k vlastenectví, pomáhala k budování nového života.

¹¹⁵ Sedlák, František. Didaktika hudební výchovy. str. 7-8.

¹¹⁶ Hédonismus (z řec. hédoné, potěšení, slast) je filosofické učení o slasti jako hlavním motivu lidského jednání.

Kouzlo hudby nacházíme již v rituálních úkonech, kde je často spojována s tancem a vytržením, s pohybovou extází, ale její funkci nalezneme i v náboženských obřadech. Účinky hudby se zkouší v pracovních podmínkách, hlavně v továrnách, kde hrozí únava z monotónní práce. Velkou nevýhodou tohoto pokusu je velký hluk na pracovišti, který účinek hudby pohlcuje. Ne vždy ale působí hudba tak jak má. Hodně hudby, špatný výběr a příliš velká hlasitost má naopak negativní důsledky na psychickou stránku člověka.¹¹⁷

13.2. Psychologické základy hudební výchovy

13.2.1. Základy hudebního vývoje člověka

Základy hudebního vývoje (HVY) se v nás vytvářejí již od našeho narození. Již jako malá nemluvňata jsme navyklí poslouchat hudební projev našich maminek a mezitím, co získáváme naše každodenní zkušenosti, setkáváme se s hudbou v dalších jejích projevech. Může to být například ve školce v podobě písničky, v rádiu, na CD nebo prostřednictvím dnes nejpoužívanějších médií jako je internet. Hudbu tedy musíme vzhledem k okolnostem posuzovat ve vztahu k okolnímu světu. Hudbu jsme zvyklí vnímat z mnoha informačních zdrojů, s utváření jedince (i po citové stránce) je neoddělitelně spjata oblast dalších hudebních schopností (vnímání rytmu, talent hraní, schopnost složit hudbu apod.). Tyto schopnosti nám umožňují zkvalitnit naše hudební vnímání, vědomí i myšlení. Jednoduše můžeme tento proces nazvat hudebním vývojem jedince.

Již bylo zmíněno, jak velkou roli hraje hudba v lidském životě, a jelikož bezprostředně zasahuje celou lidskou psychiku, nemůžeme hudbu striktně oddělit od psychických projevů a změn v průběhu vývoje lidské osobnosti (neoddělíme od sebe specifické hudební schopnosti od obecných). Prostřednictvím hudby s lidmi kolem nás snadněji navazujeme společenské vztahy, vylepšujeme si paměť, rozšiřujeme svoje rozumové a citové vnímání. Prostřednictvím hudby také vytváříme svět plný fantazie, představivosti, ale i svého temperamentu, protože tělesná stránka osobnosti je úzce spjata s její psychickou stránkou (například taneční pohyb způsobuje uvolnění, dodává energii apod.)¹¹⁸

¹¹⁷ Tamtéž. str. 8-10.

¹¹⁸ Sedlák, František. Didaktika hudební výchovy. str. 23.

13.2.2. Činitelé hudebního vývoje

Přístupy, jak vnímat činitele hudebního vývoje, se různí v závislosti na době vzniku a někdy oblasti, kde koncepce vznikla (např. marxistické pojetí hudební psychologie). U evropských a amerických psychologů 20. století se využívalo dvou přístupů. Jedním je biogenetický přístup, kterému se věnovali osobnosti jako C. Stumpf, M. Schopen či G. Révész. Tato skupina tvrdila, že základem hudby, která nás utváří, je genetika, tedy dědičné a vrozené vlohy. Ostatní faktory kolem nás jsou jen doprovodným artefaktem v průběhu dospívání a mají úlohu jen pomocného dohlázele, který dává podněty, reguluje, ale do vývoje jinak nezasahuje. Druhý využívaný způsob je princip sociogenetický (empirická teorie) a jak již nám název napovídá, jedná se o opačné tvrzení zastupující názor, že nejdůležitější není genetický podíl, ale společnost (sociální prostředí) a výchova samotná.

Proti těmto dvěma teoriím se postavila ještě jedna koncepce, která vznikla v bývalém Sovětském svazu a která tyto dvě předchozí neuznávala. Sovětský model propagovaly osobnosti Rubinštejn, Těplov a Leont'jev. Jednou z kritik předchozích teorií byla argumentace, že sociogenetický princip není schopný vyjasnit rozdílné vlastnosti osobností žijících ve stejném prostředí. Sovětský model tudíž využil skloubení obou. Zdůraznil se vztah mezi člověkem a jeho prostředím spolu s jednotou vnitřní i vnější stránky naší osobnosti. Přesto byl hlavní důraz kladen na stránku sociálních faktorů a samotné hudební činnosti (uchopení hudby, vnímání, vytváření nových děl apod.). Druhá strana není opomíjena, bere se ale spíše jako pomocná, urychlující proces.¹¹⁹

13.2.3. Hudební vývoj jako proces

Z předchozích řádků by nám mělo být jasné, že odstříhnout od sebe proces zrání a sociální sféry je prakticky nemožné. Podobně jako v mnoha jiných oborech se psychologie, sociologie i pedagogika spolu úzce překrývají. Ani zde nenajdeme výjimku. Biologické zrání není samo o sobě dostačující a proto je zapotřebí připojit i výchovnou část spojenou s učením a samozřejmě i styk s lidmi, kteří nám hudbu zpřístupňují. Učitelé nám usnadňují nalézt naše předpoklady, talent, nadání a prostřednictvím učení (vhodně zvoleného) urychlují proces zrání. Pokud ale dítě nedosáhne potřebné biologické zralosti (sluchových a motorických schopností), je hudební proces zpomalen, nikoliv však přerušen (nutnost pokračovat v dosažení potřebné úrovně). Z tělesných proporcí je tu nenahraditelná mozková kůra, ze sociální sféry pak

¹¹⁹ Tamtéž. str. 23-24.

působení učitele a jeho schopnost rozeznat zájmy a najít nejrozvinutější část našich hudebních schopností.¹²⁰

13.2.4. Hybné síly hudebního vývoje

Dynamiku a hybné síly hudebního vývoje je nutné opět vnímat nejen v rámci vrozených schopností. Vrozené dispozice urychlují a zkvalitňují hudební proces i díky předpokladu, že děti samy jsou nadšené z hudby a touží hudbu vytvářet, realizovat se v ní. Hybnou silou vývoje je tzv. boj protikladů, který se vytváří v rámci sociálních předpokladů a nároků kladených na dítě (společnost a výchova). Dítě je schopné dosáhnout určité hudební dovednosti, společnost však na něj klade větší požadavky, tím vzniká protiklad (mezi již získaným vztahem k hudbě s novou zkušeností). Těmito protiklady je dítě popoháněno k větší úrovni svých hudebních dovedností, po jejich dosažení vzniká na čas rovnováha. Neustále kladení požadavků z řad společnosti ale posouvá vývoj na vyšší a vyšší úroveň, jde tedy o nepřetržitý a dlouhodobý proces.

Hudební vývoj se tedy nejvíce jako lineární proces, ale je to přechod od jednoduchých dovedností k složitějším schopnostem, které hluboce ovlivňují náš následný vztah k hudbě jako takové.¹²¹

13.2.5. Podmínky hudebního vývoje

Podmínky hudebního vývoje závisí hlavně na samotné aktivitě jedince. Musíme chtít hudbu poznat v celé její šíři. Umět ji nejen vnímat a poslouchat, ale také tvořit, reprodukovat a chtít se neustále zlepšovat, inovovat, využívat fantazii. Neodmyslitelnou funkci má sluchový orgán umožňující rozeznávat hudbu a analyzovat ji. U sluchového orgánu se vědecky ověřil vliv vrozených schopností, ale podobně jako v tanci, zpěvu či kreslení, se dá tato schopnost vhodnou metodou a učením vylepšit, obzvláště v období mladšího školního věku (např. zpěvem a hrou na hudební nástroje). Dalšími důležitými podmínkami je funkčnost motorického analyzátoru a zrakového orgánu (např. čtení z not).

13.2.6. Průběh hudebního vývoje

Průběh hudebního vývoje se odvíjí podobně jako fyzické či duševní zrání. Je to postupný proces, který má svá stádia. Po přípravné fázi nastupuje stádium zrychleného vývoje, která následně pokračuje do období relativního klidu. Všechny stádia lze výukou zkrátit

¹²⁰ Sedlák, František. Didaktika hudební výchovy. str. 24-25.

¹²¹ Tamtéž. str. 25.

a proces celkově urychlit. Průběh a skoky v etapách jsou ovlivněny i duševním zráním jedince, proto můžeme stádia rozdělit taktéž podle věkových kategorií. První a druhé období spadá do věku kolem 3-4 let (základy řeči, zpěvu a jeho následný projev). K výrazným změnám dále dochází v období dosažení 6-7 roku, kdy na scénu vstupuje škola se svou hudební výchovou. Velkým skokem je také známé rizikové období puberty tedy kolem 11-12 roku (změny citového prožívání, tvořivost – vlastní texty, básničky, dramatizace se zpěvem, vlastní skupina apod.) S vlivem prostředí dochází také k akceleraci – urychlení vývoje (fyzického, duševního i hudebního), nevhodným působením může nastat zadrhnutí v jedné z těchto oblastí (nepřiměřené požadavky učitele hudby nebo tlak z řad vrstevníků).¹²²

13.3. Muzikoterapie a psychoterapie

Muzikoterapie má kolem sebe mnoho oborů, které jsou jí svým zaměřením podobné a ze kterých vychází. Výjimkou není ani psychoterapie. Z principů psychoterapie vznikla však především specifická forma muzikoterapie zvaná psychoterapeutická (klinická) muzikoterapie¹²³.

Podobu současné muzikoterapie ovlivnilo mnoho přístupů z řad psychoterapie, k nejznámějším bezpochyby patří psychodynamický přístup v muzikoterapii, behaviorální přístup v muzikoterapii nebo muzikoterapie a racionálně-emoční terapie a další¹²⁴. Psychodynamický přístup v muzikoterapii a behaviorální přístup si všímají především projevů chování. Behaviorální přístup hledá specifika nežádoucího chování a možnosti jeho eliminace, psychodynamický přístup využívá hudbu k odhalení tzv. nevědomých motivů¹²⁵, které si má klient uvědomit (chování je ovlivněno minulými zkušenostmi, především z raného dětství). Psychodynamický přístup u klienta navozuje zvýšení sebedůvěry a sebeúcty za využití metod volných asociací, práce se sny a denním sněním a postupů například pohyby na hudbu, psaní písní apod. K posilování racionálního myšlení, volnému průchodu emocí a k posilování učení je vhodná muzikoterapie vycházející z racionálně-behaviorální terapie M. C. Maultsbyho. Je to metoda, která se soustředí na kognitivní, emocionální a fyzické stránky člověka a umožňuje mu řešit své problémy.

¹²² Sedlák, František. Didaktika hudební výchovy. str. 26.

¹²³ Další odvětví muzikoterapie z psychoterapie nevznikají, př. podpůrná, edukační apod., ale jsou zde patrné podobné prvky.

¹²⁴ Velký vliv psychoterapie na muzikoterapii se objevil také v muzikoterapii psychoanalytické a analytické.

¹²⁵ Nevědomé oblasti lidské psychiky, hledají se příčiny, které vedou k intrapsychickým konfliktům.

Poněkud jiné zaměření blízké také filozofii, má muzikoterapie vycházející z humanistického přístupu. Zde nejde o vhléd do hlouby naší duše, emocí či učení. U klienta je důraz kladen na rozvíjení a nalezení vlastní cesty k realizaci, seberealizaci, podporu svobodného výběru a kreativitu.¹²⁶

13.4. Psychoterapie

Psychoterapie¹²⁷ jako obor má velkou škálu uplatnění a sama se prolíná jako interdisciplinární věda především s medicínou a psychologií. Pojem psychoterapie lze jednoduše definovat jako léčebnou činnost, léčebné působení (na nemoc, poruchu, anomálii) nebo také sociální interakci. V procesu psychoterapie se využívá rozhovor, sugesce, podněcování emocí. Tyto metody mají napomoci k nalezení pomoci lidem trpícím psychogenními poruchami a jejich následky. Je to tedy cílevědomé působení na lidskou psychiku, osobnost, vztahy a tím na celý náš organismus. V průběhu terapie dochází u klienta k porozumění vlastnímu problému, zpětné vazbě, získávání nových informací a učení se chybějícím sociálním dovednostem a mnoho dalších.

Zde jsou stručně popsány jednotlivé druhy psychoterapie:

- *direktivní* (terapeut usměrňuje klientovo chování, myšlení, dává mu příkazy, rady apod.) a *nedirektivní*
- *symptomatická* (je zaměřená na potíže a jejich odstranění), *kauzální* (zjišťuje příčiny poruchy)
- *podpůrná* (nabízí porozumění, pomoc osobnosti aniž by ji měnila) a *rekonstrukční* (snaží se o přestavbu osobnosti)
- *odkrývající* (pracuje s nevědomým materiálem, který odkrývá a dál s ním pracuje) a *zakrývající*
- *náhledová* a *akční* (podporuje zvládání problémů a nácvik dovedností, které nám řešení usnadní)
- *individuální* a *skupinová*
- *dynamická* (všímá si vlivů minulých zážitků na potíže) a *humanistická*

¹²⁶ Kantor, Jiří a kol. Základy muzikoterapie. str. 45-55.

¹²⁷ K současným směrům v psychoterapii se řadí hlubinná psychoterapie, dynamická a interpersonální psychoterapie, Rogerovská psychoterapie, behaviorální, kognitivní, komunikační psychoterapie a další.

Cíle, kterých se snaží psychoterapie dosáhnout, je odstranění chorobných příznaků a reedukace s rozvojem pacientovy osobnosti.¹²⁸

13.5. Vývojová psychologie

13.5.1. Hudební vývoj

Dnes se v hodinách vývojové psychologie seznamujeme s vývojem lidského jedince ne od jeho narození, ale již od průběhu prenatálního období. Je známo, že sluchový orgán je v tomto období před narozením funkční již od 3. až 4. měsíce a plod může od tohoto období plně vnímat zvuky. V dřívějších dobách šlo však spíše o vědecky nepodložené dohady. Jsou známa svědectví, kdy skladatelé tvrdili, že slyšeli pro ně novou skladbu a přesto se jim zdála v hloubi duše něčím zvláštní, povědomá. Později zjistili, že jim jí matky zpívaly před jejich narozením. Věřilo se také, že pokud chce matka podpořit hudební nadání svého nenarozeného potomka, je vhodné mu zpívat (což vytvoří kladný vztah k hudbě) a ve 20. století se dokonce za stejným účelem využíval i speciální přístroj na bázi reproduktoru, který byl spojený s mechanickým magnetofonem.

Zvuky, které dítě v těle matky vnímá, se skládají ze dvou kategorií, jde o zvuky:

- vytvářené tělem matky
- zvuky přicházející z vnějšího prostředí

Zvuky vytvořené v těle matky jsou tu tvořeny zažívacím systémem matky, srdečním rytmem, hlasem. Částečně jsou ovlivňovány emocionální stránkou matky a jejím vypětím a zátěží v průběhu těhotenství. Jelikož je plod dítěte v tomto stádiu neodmyslitelně spjat s matkou, vnímá dítě tyto zvuky ve větší míře, než zvuky z vnějšku. Jejich intenzita dosahuje okolo 60dB (zvuky z vnějšku mají hlasitost pouze cca 20-30dB.). Plod také v tomto období nejen vnímá, ale i reaguje na zvuky – na vnější zvuky například polekáním, které vyvolá zrychlení srdečního tepu, pokud se matka uklidní, tep dítěte se naopak zpomalí.

Další pozoruhodný jev zkoumal Hepper. Snažil se zjistit, v jakém období si plod dokáže zapamatovat opakovaně přehrávanou hudbu. Zda si plod hudbu zapamatoval se dá jednoduše zjistit tím, že při opětovném spuštění vybrané písně se dítě začne samo pohybovat (podle

¹²⁸ Kratochvíl, Stanislav. Základy psychoterapie. str. 12-17.

výzkumů si hudbu pamatuje zhruba od 36. -37. týdnu). Po narození vede zkušenost s vnímáním hudby z předchozího období k jisté preferenci před neznámými zvuky (např. hlasem matky, úryvky písně, kterou mu matky zpívala, mateřským jazykem). Výzkumy na téma preference hlasu matky se zabývali DeCasper a Prescott, ohledně vlivu oblíbené hudby jsou významné objevy Feijooho, Hepper a Lamontové. Lamontová se věnovala testování dlouhodobé paměti, ke zkouškám tak nedocházelo během 4 až 5 dnů ihned po porodu, ale až po uplynutí jednoho roku. Z výsledků je patrné, že dítě je schopné si v paměti uchovat, rozpoznat a preferovat hudbu, kterou vnímalo opakovaně ve třech měsících před narozením (poslední 3 měsíce). Dalšími výzkumy se potvrdila i teorie, že dítě, které má v průběhu prenatálního období zkušenost s hlasitou hudbou či zvuky, je schopné se s ní později lépe vyrovnat (např. při hlasité hudbě bez problémů usne). Menší problémy nastaly v oblasti výzkumů na zjišťování zlepšení kvality hudebního vývoje, protože pozorovány byly matky, u nichž mohly být výsledky zkresleny.

Již bylo uvedeno, že na dítě má vliv také emocionální stav matky. Výzkumem bylo prokázáno, proč dítě jinak emocionálně reaguje na pravidelný puls a nepravidelný (rubata). Hudba založená na pravidelném pulsu v nás vytváří představu pohybu, tance, zatímco nepravidelná poukazuje na emocionální změny (vzrušení matky) a plod tak ví, v jakém aktuálním citovém rozpoložení je jeho matka a sám má vliv na rozvoji své budoucí emocionální stránky. Z výzkumů je patrné, že mozek dítěte se již může v tomto období učit a tím mít vliv na chování jedince po narození. Některé otázky však stále nejsou plně zodpovězeny.

Hudební pedagogové se domnívají, že pozitivní účinky hudby nejsou pouze v nalézání zájmu o hudbu, ale i v rozvíjení dalších doprovodných schopností. Například při hraní na hudební nástroj se děti musí naučit mnoho jiných důležitých schopností motorických i kognitivních a ovládat je najednou, podobně je tomu tak i ve zpěvu. Hudba nám tedy umožňuje rozvíjet i mimohudební schopnosti a dovednosti (např. vylepšovat školní prospěch, výsledky v matematických testech apod.) Lepší školní prospěch však může také poněkud zkreslovat situaci, jelikož se při výzkumech prokázalo, že hraní na hudební nástroje se věnují většinou rodiny s lepším či středním finančním zabezpečením, běloši a děti z funkčních, úplných rodin. Sociální faktory tak opět hrají významnou roli v procesu hudebního vývoje.

Hraje tu také roli faktor tzv. „lepší rodiny“, v oblasti matematiky jsou pokroky dětí slabší než v jiných oblastech, ale přesto se jí věnují vědci typu Shawa a jeho kolegové Grazian a Peterson. Pro lepší pochopení např. zlomků vytvořili pro děti speciální prostorově časovou matematickou video hru. Testování se zúčastnily děti navštěvující 2. třídu a jejich výsledky

v matematice se opravdu zlepšily. Následovala druhá etapa výzkumu, kdy byla přidána hudba (žáci se kromě hraní videohry učili hrát na klavír). Skupina, která se věnovala i hudební stránce výzkumu, měla ve finální podobě lepší výsledky.

Uvedeme si nyní příklad výzkumu, který prováděli Orsmond a Miller. Zaměřili se na tvrzení, že hudební výchova má pozitivní účinky na rozvíjení kognitivních schopností. Výzkum se zaměřil na děti ve věku 3 až 6 let. Děti byly rozděleny do dvou skupin. U jedné skupiny se začalo s hudební výchovou pomocí metody zvané *Sužuji*, druhá, kontrolní skupina žádnou hudební průpravu neměla. Po čtyřech měsících byly obě skupiny znovu testovány. Děti, které se účastnily hudební výchovy, prokázaly zlepšení ve svých vizuálně motorických dovednostech. Hudební výchova u malých dětí tedy může vylepšit i prostorovou představivost, další formy kognitivních dovedností i všeobecnou inteligenci.

Výzkumům ohledně rozvoje prostorově časového chápání se v průběhu 90. let věnovala i Rauscherová se svými kolegy. Svůj objev nazvala „Mozartův efekt“ (vliv na kognitivní dovednosti a inteligenci). V první části svého výzkumu se věnovala vlivu hudební výchovy na rozvoj prostorově časového chápání a obrazové paměti (opět v předškolním věku). Celý výzkum trval 3 roky, kdy v prvním roce děti navštěvovaly mateřskou školu, v druhém a třetím již chodily do školy. Hudební skupina měla v týdně dvakrát dvacetiminutovou lekci hraní na klavír a v druhém roce se hraní na čas přerušilo a ve třetím roce se na klavír učily všechny děti (nejen hudební část). Poté se analyzovaly výsledky dětí v jednotlivých letech.

V prvním roce dosáhly děti z hudební skupiny lepších výsledků v kognitivních schopnostech, na obrazovou paměť vliv hudba neměla. Ve druhém roce se zjistilo, že děti, které navštěvovaly hudební výuku po celé dva roky, opět vylepšily své výsledky. Ale u dětí, které se učily pouze jeden rok, se výsledky zhoršily (výsledky byly horší než po prvním roce hudební výchovy). Děti, které se hudební výchovy nezúčastnily vůbec, měly výsledky výrazně nižší než obě předchozí skupiny, které se výuce hudební výchovy alespoň z části věnovaly.

Následně se ještě provedly tyto testy: První skupina dětí, které hrály na hudební nástroj celé tři roky, se ve svých dosažených výsledcích zlepšila již jen mírně. Za vysvětlení tohoto jevu se považuje teorie, že děti již dosáhly horní hranice svého možného zlepšení. Schopnosti dětí, které se nacházely ve druhé skupině (tedy ty, které hrály první rok, poté rok vynechaly a opět začaly hrát až ve třetím roce) se v testech výrazně změnily. Třetí skupina, tvořená dětmi, které začaly hrát na klavír až poslední, tedy třetí rok, se v prostorově časovém testu zlepšila ale jen nepatrně. Hudební výchova (HV) tak prokazatelně dokázala pozitivní vliv, ale je nutné s ní začít brzy (již v předškolním věku) a neměla by mít krátkodobý charakter.

Rauscherová dále pokračovala ve výzkumech na zlepšení stavu dětí z rizikových skupin (dětí z problémových rodin).

Zlepšováním prospěchu a inteligence se věnovaly výzkumy ve Švýcarsku v 90. letech 20. století. Na vybraných školách byla rozšířena hudební výchova, které se zúčastnili žáci ve věku 12 až 14 let. Testy byly však pro výzkumníky zklamáním, žádný výrazný rozdíl se mezi žáky neprojevil. Výrazný úspěch byl nakonec zaznamenán v oblasti chování a v navazování vztahů. Všechny uvedené výzkumy byly většinou provedeny na dětech předškolního věku nebo mladšího školního věku. Lamontová ve svých publikacích ale píše i o ovlivňování v pozdějším věku a věnuje se tak i vysokoškolským studentům. U nich využívá formu dotazníků, kde studenti odpovídají na předem stanovené otázky typu *jaká je jejich hudební praxe, studijní výsledky* apod.

Další oblastí, kde máme méně empirických důkazů, je vliv hudby na chování dětí a mládeže. Hudební pedagogové i rodiče tvrdí, že hraním na hudební nástroj se u dětí zlepšuje koncentrace, disciplína, spolehlivost, schopnost relaxovat, odpovědnost a lepší chápání sebe sama zejména v oblasti vlastního sebehodnocení a prosazení v kolektivu. Také výzkumy ve švýcarských školách napovídají tomu, kde je úspěšnost největší – je to chování, rozvoj osobnosti a navazování sociálních vztahů. Děti, které využily možnosti výuky rozšířené hudební výchovy, měly méně konfliktů se spolužáky i učiteli, dále měly větší motivaci na sobě pracovat a učit a relaxovat.¹²⁹

¹²⁹ Sedlák, František. Didaktika hudební výchovy. str. 38-42.

14. Předmět a metody vývojové psychologie

Vývojová psychologie je speciální oblast obecné psychologie, u které se klade důraz na poznávání souvislostí a změn v průběhu zrání osobnosti člověka. Jde tu tedy o pochopení základních principů dospívání jedince ve spojení s dalšími faktory, jako je společnost a její nároky, rodina a samozřejmě jedinečná osobnost dospívajícího. Náš duševní vývoj lze charakterizovat jako proces vzniku a změn psychických procesů (kvantitativní a kvalitativní změny) a vlastností v rámci působení rozdílné společnosti. Vymezení vývojové psychologie podle cílů (J. Langmeier) je následující:

- vývojová psychologie (PSV) se zabývá popisem a charakterem změn, které se odehrávají v jednotlivých etapách lidského zrání;
- tyto základní informace nadále slouží k určení obecných zákonitostí vývoje a jejich příčin;
- snahou o pochopení celistvosti osobnosti je vytvoření jednotné vývojové teorie, která dosud ještě neexistuje (plně neodůvodňuje veškeré psychické změny odehrávající se v člověku).

Náš psychický vývoj se neodehrává pouze v jedné oblasti. Základní oblasti můžeme vytyčit tři, jsou to:

1. *Biosociální vývoj* – již z názvu je patrné, že se tu jedná o tělesný vývoj a změny s ním spojené (růst, změna hlasu, zrání pohlavních orgánů apod.). Objevují se tu i faktory, které náš vývoj ovlivňují (sociokulturní postoje k lidskému tělu);
2. *Kognitivní vývoj* – zde jsou obsaženy všechny psychické procesy, které se podílejí na lidském poznávání (uplatňují se při myšlení, učení apod.). Důraz se tak klade na proměny uvažování, názorů a rozhodování v průběhu našeho života. Faktory, které ovlivňují naše myšlení, jsou např. stupeň dosaženého vzdělání, mediální vlivy (televize, noviny, reklama apod.), sociální prostředí apod.;

3. *Psychosociální vývoj* – tato oblast se věnuje změnám v našem prožívání, chápání sebe sama a druhých lidí (osobnostních charakteristik), navazování mezilidských vztahů. Je ovlivněna vnitřními i vnějšími faktory, ale vnější jsou více zastoupeny. Jedná se tu především o sociokulturní faktory, tedy působení rodiny, vrstevníků a dalších společenských skupin, do nichž v průběhu našeho života patříme.¹³⁰

14.1. Činitelé psychického vývoje

Nyní se podíváme blíže na jednotlivé faktory ovlivňující naše zrání. S činiteli psychického vývoje se setkáme již v době našeho narození a projdeme s nimi celý náš život až do smrti, jsou tedy naší nedílnou součástí. Nikdy nemůžeme říci, že existují zcela odděleně a na sobě nezávisle, naopak. Jako v mnoha případech i zde se setkáme se vzájemnou interakcí.

14.1.1.Dědičnost

Genetický program nám poskytuje základní a potřebné informace pro vznik lidského jedince. Předávají se jím typické vlastnosti a znaky pro určitý biologický druh. Vznikl v průběhu evoluce země a neustále se dál vyvíjí. Spolu s vlivem prostředí jsou vytvořeny potenciály pro další život a schopnosti adaptace na životní podmínky.

1. Základní jednotku genetické informace nazýváme gen. Jeho umístění je na chromosomech. Jeho velikost je rozmanitá a díky jeho poloze lze určit tzv. genetickou mapu vloh.
2. Genetický kód vytváří speciální struktura, kterou známe pod názvem DNA. DNA má podobu vlákna, které je různě svinuto uvnitř buňky (v jejím jádru). Důležitý je tu stupeň svinutí, který následovně aktivuje, nebo naopak inaktivuje různé geny (může tak být ovlivněn pokrok v kognitivním vývoji). V průběhu našeho vývoje pak dochází k aktivaci složek dědičného programu, který ovlivní i rozvoj psychických funkcí.

¹³⁰ Vágnerová, Marie. Vývojová psychologie. str.15-16.

3. Počet chromozomů u člověka je 46, tyto chromozomy jsou utvořeny do 23 párů, z čehož jedna část páru pochází z otceva organismu, druhá z organismu matky. Člověk získá svou genetickou informaci v době početí, kdy se splnutím dvou zárodečných buněk kombinují vlohy matky a otce. Jedna buňka obsahuje velké množství genetických informací a jejich kombinace dosahuje velké variability dispozic. Genetická výbava, kterou obdržíme, se nazývá genotyp a v průběhu života se zpravidla nemění. Jak tedy dědičné dispozice fungují:

- a) Veškeré získané dědičné informace se nemusejí uplatnit ve stejné míře (některé geny se vůbec neprojeví);
- b) Na vlastnostech lidského jedince se nepodílí jen jeden gen, ale větší počet genů, mezi nimiž existují různé vztahy;
- c) Uplatnění genetické informace je podmíněno i vnějším prostředím (matka, společnost apod.);
- d) Vlivy prostředí nepůsobí vždy stejně (ovlivněno variacemi genetických informací). Genetické předpoklady jsou velice různé a nikdy nemůže vzniknout shodný jedinec, proto lidé mohou vnímat stejné prostředí a lidi kolem sebe zcela různě až protichůdně. Jinak se zachováme i v citové oblasti, jinak reagujeme, jinak prožíváme. V dětství se orientujeme na své rodiče, postupem našeho vývoje za pomoci naší genetické informace se dále utváříme a volíme přátelé, profesi, protějšek, zájmy i prostředí ve kterém chceme nadále žít.¹³¹

14.1.2. Faktory vnějšího prostředí

Každý z nás je, byl a bude utvářen okolím, ve kterém žije. Vliv prostředí se liší pouze intenzitou, kvalitou a dobou jejího působení. Roli tu taktéž hraje již dříve zmíněná genetika (dědičné předpoklady). Člověk se musí naučit akceptovat pravidla společnosti, ve které žije. Akceptovat je nebo je změnit. K tomu jsou zapotřebí určité psychologické vlastnosti, především sociokulturní vlivy. Pro kvalitní život ve společnosti je tak důležitá schopnost tzv. socializace. Ta umožňuje navazovat společenské vztahy a hlavně začlenit člověka do společnosti a jejího života.

¹³¹ Vágnerová, Marie. Vývojová psychologie. str.16-19.

Socializační činitelé:

1. Obecné sociokulturní vlivy jsou nám známy již od raného dětství. Z nich si postupně v průběhu našeho vývoje osvojujeme naše základní normy, hodnoty, způsoby uvažování a rozhodování, které po nás daná společnost vyžaduje. K. Balcar nazval tyto obecné vlivy jako „*zásobu již předem připravených řešení určitých problémů*“. Díky této zásobě jsme schopni spolu navzájem lépe vycházet, dokážeme se vcítit do druhých.
2. Větší sociální skupina či vrstva, ke které patříme, nám sociokulturní vlivy zprostředkovává, interpretuje. Nejvíce jsou patrné v určité skupině, kastě, sociální třídě i etniku. Skupiny či etnika se od sebe navzájem mohou lišit, a to v hodnotě nebo postoji k určitým typům sociokulturních vlivů. Jsou nám zprostředkovány malými sociálními skupinami, tedy především rodinou, ale i školou apod.
3. Za malou sociální skupinu označujeme zvláště rodinu (primární činitel). Tedy místo, které se vyznačuje osobním kontaktem členů dané skupiny. Máme tu své předem dané role a podle nich se i v dané chvíli chováme. Jedná se tu o skupinu nevýběrovou, to znamená, že jsme se do ní narodili. Dalším typem malé skupiny je tzv. výběrová skupina, kterou si volíme v průběhu dospívání. Většinou je to kolektiv kamarádů, tedy parta nebo i zájmové kroužky.

Rodina poskytuje dítěti základní rozhled do budoucnosti. Dává mu pocit jistoty, učí ho základním dovednostem a schopnostem. Předává hodnoty, způsoby chování a tím mu dává šanci kvalitně uspět v socializačním procesu. Opět tu nelze oddělit oblast dědičnosti, vrozených předpokladů.

Rozdělení sociálních funkcí rodiny:

- a) Rodina stimuluje a podněcuje všechny své členy svým specifickým způsobem. Tím je myšleno, že se různí od jiných rodin například v úrovni jazykových dovedností, pracovních dovedností, v hierarchii hodnot, myšlení, navazování mezilidských vztahů, formou jednání s druhými lidmi apod. Rodina nabízí dítěti různé způsoby, jak řešit určitý problém, jak problém chápat, jak porozumět světu kolem sebe. Umožňuje mu vnímat věci v souvislostech, posoudit lidi v jeho okolí, ale vždy v podobném chápání jež zaujímá rodina.

- b) Na každé dítě působí rodina individuálně různorodě a to především v oblastech citových vztahů a mírou kontroly dítěte a jeho zpětné vazby. Poskytnout dítěti dostatek pozitivního citového vztahu je velmi důležité pro jeho psychickou vyrovnanost. Úkolem rodičů by mělo být povzbuzovat své děti, aby tak získaly jistotu a vyrovnanost ve svém jednání. Vést je k odpovědnosti za své činy, učit je toleranci a empatii k druhým. Je důležité, aby se dítě naučilo samostatnosti a nejen kopírovalo již předem danou šablonu ze strany rodičů.¹³²

14.2. Způsob realizace psychického vývoje

Psychický vývoj jedince je od počátku jeho života určován dědičnými schopnostmi, které se projevují v procesu zrání. K úplnému vývoji, však nepostačuje pouze tento proces. Jako další důležitou složkou na kvalitním vývoji člověka se podílí i učení jako takové. Podívejme se tedy, jak obě složky utvářejí naší osobnost.

14.2.1. Zrání

Zrání je proces, který se odehrává v posloupnosti zákonitých změn. Tyto změny se u jednotlivých jedinců liší v rychlosti, rovnoměrnosti či aktuální úrovni. Jako zrání můžeme také označit dosažení určitých dovedností k přípravě v další části vývoje, tedy učení. Učení a zrání by mělo probíhat ve vzájemném souladu. Zrání může v určité míře učení eliminovat. To znamená, že vytyčí hranice, za kterou nemůže vývoj jít (jedinec ještě není připraven absolvovat další fázi) a tak určuje posloupnost vývojových fází (je to jakýsi časový program, pro psychický i tělesný vývoj jedince).

¹³² Vágnerová, Marie. Vývojová psychologie. str. 19-20

14.2.2. Učení

Učení je proces, ve kterém probíhají změny našich vlastností a to účinkem zkušenosti. Ta se v nás projevuje opět vlivem a potřebami společnosti, rodiny, naším postupným poznáváním zákonitostí života. Pro dobré pochopení společností a jejího fungování je zapotřebí využít mnoho podnětů prostředí, ale pochopit i jeho strukturovanost a zajistit, aby pro nás vše bylo dostatečně srozumitelné:

- učení jako specifická zkušenost je zkušenost, ke které jsme nějakým zvoleným způsobem dospěli,
- učení jako obecní zkušenost je naopak zkušenost, kterou si osvojuje více lidí najednou (např. řeč, školní vzdělávání apod.)

Učení není oproti zrání nezvratný proces, ale naopak probíhá různými způsoby. Jedná se tu o způsob prezentování podnětů a jejich zpracování (dostatek podnětů, učení napodobováním, reakce našeho okolí apod.). Co se v průběhu našeho vývoje naučíme, nemá ani dlouhodobější charakter, jako je tomu tak u zrání. Neustále se ale proměňuje s nabýváním dalších zkušeností, které během našeho života získáváme.¹³³

14.3. Obecné znaky psychického vývoje

Základní znaky psychického vývoje lze shrnout takto:

1. Psychický vývoj je zákonitý proces, má podobu posloupnosti za sebou navazujících vývojových fází pro jednotlivá období našeho dospívání. Pořadí těchto fází je stabilní, podle určitých pravidel, a nelze je v průběhu vývoje měnit.
2. Psychický vývoj je celistvý proces (mění se tělesná i psychická stránka naší osobnosti).
3. Ve vývoji dochází k mnoha proměnám a rozvoji vlastností, jejich integraci či diferenciaci.
4. Psychický vývoj nebývá vždy zcela plynulý a rovnoměrný. Jsou tu období rychlejších skoků i pomalejších změn.
5. Proces i jeho průběh je zcela individuálně specifický (podle tempa jedince). Lepšímu tempu napomáhají kvalitní životní podmínky a dostatek podnětů, či dědičné dispozice.

Vzniklé vývojové teorie se od sebe mnohdy značně různí. Hlavní rozdíl bývá v důrazu na zrání a učení, či na fázi, ve které mají změny probíhat (nepřetržitý proces vs. diferenciaci

¹³³Tamtéž, str. 21-22.

vývojových fází). Názor, že psychický vývoj je sled kvalitativně odlišných etap, uplatňovali Piaget a Erikson. Podívejme se tedy podrobněji na jejich vývojové teorie a jejich rozdělení do etap:

J. Piaget se u dětí zabýval především kognitivním vývojem:

1. fáze senzomotorické inteligence (od narození do 2let);
2. fáze symbolického a předpojmového myšlení (od 2 do 4let);
3. fáze názorného myšlení (od 4 do 7let);
4. fáze konkrétních logických operací (od 7 do 11let);
5. fáze formálních logických operací (v 11-12 letech).

E. Erikson (novější teorie než Piagetova) vychází již z psychoanalýzy a zároveň zde využívá i vlivu sociálního prostředí. Erikson rozdělil své vývojové fáze do tzv. osmi věků člověka. V každé z nich se navzájem střetávají pozitivní i negativní stránky a další vývoj je odvozen od vyřešení vývojového konfliktu (jinak by psychický vývoj jedince stagnoval):

1. fáze základní důvěry (0-1 rok);
2. fáze autonomie proti studu a pochybám (od 1 do 3 let);
3. fáze iniciativy proti pocitům viny (od 3 do 6 let);
4. fáze snaživosti proti pocitům méněcennosti (od 6 do 12 let);
5. fáze identity proti zmatení rolí (od 12 do 19 let);
6. fáze intimity proti izolaci (od 19 do 25 let);
7. fáze generativity proti stagnaci (od 25 do 50 let);
8. fáze integrity proti zoufalství (od 50 let).

Ve svém výzkumu a pojetí však nezůstali zcela osamoceni. Objevují se další teorie, kde se vyskytují i vyváženější přístupy. Tyto teorie jsou taktéž rozdělovány do určitých fází, ale fáze jsou akceptovány jako méně vyhraněné a jednoznačné vývojovým proměnám (vývojové změny se mohou přesahovat). Příkladem je tak pro nás teorie vytvoření R. Casem (1991). Vývojové fáze uvedené u Eriksona i Piageta jsou typické určitými charakteristickými změnami, které v nich probíhají a jsou pro určitou oblast zcela příznačné, nazývají se vývojové mezníky (signalizují proměnu psychického vývoje a určují rozhraní dvou vývojových fází).¹³⁴

¹³⁴ Vágnerová, Marie. Vývojová psychologie. str. 22-26.

Vývojový mezník lze rozdělit na:

- a) *biologický* (schopnost pohybu, rovnováhy apod.), daný zráním;
- b) *psychologický* (např. nástup logických operací), probíhá tu interakce našich dispozic s osvojením našeho učení;
- c) *sociální* (doba nástupu do škol, zaměstnání apod.), dáno společností, ve které vyrůstáme.

14.4. Metody vývojové psychologie

V každé dnes aplikované vědě je důležitá i oblast tzv. metodologie. Je to strategie, jak získat, analyzovat a interpretovat získaná data. Aby byly výsledky správné, musí se dodržovat určitá pravidla, pro hodnotu výsledku je také důležité, kterou si zvolíme metodu. Ve vývojové psychologii je důležité poznat osobnost člověka v jeho celistvosti, to znamená pochopit jeho chování, jednání, proměny jeho vlastností a citových změn. K tomuto poznání jsou vhodné následující metody, mají však i své určité hranice:

- *Pozorování*
- *Experiment*
- *Rozhovor*
- *Dotazník*

Pozorování (observace) se odehrává v přirozených podmínkách a běžných situacích. Zaměřuje se na projevy lidského chování a na to, jak se v daném prostředí a situaci jedinec projeví. Pozorováním bylo zjištěné např. chování kojenců k matce, které je velmi specifické a neobjevuje se v něm vliv sociální a kulturní, který se však objevoval v jiných projevech. Omezením v pozorování je, že životní podmínky, za kterých se pozorování provádí, je velmi různorodé a působí v něm zároveň hned několik důležitých faktorů. Tím může být observace zkreslena.

Experiment (pokus) je vhodnou metodou k ověřování hypotéz. V psychologii je však využit jen omezeně, problémem experimentu je také jeho aplikovatelnost pro běžné životní podmínky (pokusné osoby se mohou chovat jinak, než je u nich běžné).

Při rozhovoru zjišťujeme pocity, prožitky a názory nebo zkušenosti lidí, které jsme si vybrali. Otázky mohou být předem připravené (strukturovaný rozhovor), nebo jen poskytneme tázanému téma rozhovoru (rozhovor probíhá volně), otázky pak můžeme v průběhu procesu pozměňovat. Nevýhodou rozhovoru je jeho subjektivní stránka, i vztah mezi tazatelem a tázaným.

Dotazník je podobnou metodou, kde však nemusíme vstoupit do přímého kontaktu s tázanou osobou a jeho struktura je písemná. Je časově výhodný pro velkou skupinu lidí, přesto má také své omezení daná formou otázek. Doplnující metodou usnadňující zpřesnění již získaných informací je případová studie. Z hlediska časového aspektu rozlišujeme průřezovou metodu¹³⁵ a longitudinální metodu (dlouhodobé pozorování jedné skupiny). Volba metod se vztahuje k cíli výzkumu.¹³⁶

¹³⁵ Metoda porovnávající dvě nebo více skupin lidí různého věku.

¹³⁶ Tamtéž. str. 27-31.

15. Vývoj osobnosti

V období raného dětství si naše osobnost postupně rozvíjí osvojování základních znalostí motoriky, postupně si rozvíjíme poznávací procesy, učíme se základům řeči, rozvíjíme vztah s rodiči (nejvíce s matkou) a hledáme vlastní sebepojetí, vztah k sobě samému.

¹³⁷ V době rozvoje batolete dochází k uvědomění si sebe sama, což má za následek separaci od matky a potřebu sebeprosazení. Zlepšují se komunikativní dovednosti a s tím je spojena lepší orientace v normách chování. Vzory chování přebírá dítě od rodičů a druhých lidí (sourozenci apod.) formou nápodoby či identifikace.

Děti v předškolním věku si uvědomují obraz vlastního těla, vlastní identitu (součástí jsou i sociální role dítěte), jejich sebepojetí je stále ještě vázáno na názor rodičů. Předškolní věk, někdy též označovaný jako období iniciativy, sebou přináší velkou aktivitu dětí, rozvoj sociálních dovedností jako je schopnost empatie, ovládnutí vlastní potřeby a další. Dítě navazuje kontakty a vztahy s vrstevníky, tyto se upevňují okolo středního školního věku (8., 9. až 12. rok) ¹³⁸.

Během nástupu do školy se děti v prvních letech učí základním dovednostem, znalostem a postojům. Vytvářejí si vztah k učitelům, spolužákům i učení. Postupně si vylepšují kognitivní dovednosti, logické myšlení a přijímají rozdílné role. Rodina je pro ně stále pevným bodem důvěry a lásky, vztah rodičů jim slouží jako model vztahu mezi mužem a ženou – tím jsou ale také ohroženi. Děti předškolního věku těžce zvládají rozpad rodiny a jeho působením se mění vztah mezi rodiči a dítětem (rodič se může dítěti vzdálit), ale i vztah dítěte ke škole. V tomto věku na dítě také značně působí média (televize, film, časopisy, knihy). Pro naši práci je však nejzávažnější stadium lidského života odehrávající se v období tzv. pubescence, adolescence a mladé dospělosti (od 20 do 35 let). ¹³⁹

¹³⁷ Začínáme si uvědomovat své vlastní tělo a s ním spojené aktivity, vnímáme již svoje citové zážitky apod.

¹³⁸ V průběhu středního školního věku dochází k velké potřebě kontaktu s vrstevníky. Kontakt s nimi je jedním z mezníků socializace a slouží k uspokojování mnohých potřeb (sociální kompetence – kooperace) na obou stranách.

¹³⁹ Vágnerová, Marie. Vývojová psychologie. str. 210-309.

Mezi obdobím pubescence a mladší dospělosti¹⁴⁰ leží pár let, které mají pro náš rozvoj vysokou cenu. Přesto, že si mnozí z nás neuvědomují jejich význam, znamenají tyto roky pro nás významný přelom. Zde si utváříme nový pohled na svět, učíme se zvládat emocionální stránky, řešit problémy, upevňovat své myšlení a hodnoty. Jsou to léta neochvějně praxe a nabývání zkušeností, které v pozdějších letech lze využít.

V období pubescence dochází k velkému rozvoji a změnám v oblasti lidského dospívání. Dochází tu k tělesné a psychické proměně z dítěte k dospívajícímu, respektive dospělému člověku. Hledáme vlastní identitu, bojíme se o svou existenci a postavení ve společnosti a často také pochybujeme o sobě samém (svých možnostech, pozornost věnujeme vlastnímu tělu – našemu zevnějšku). Dívky dospívají dříve a jejich tělo se nápadně proměňuje, pro dívky samotné mohou být tyto změny velmi zatěžující¹⁴¹ či vyvolávat značnou nejistotu a výkyvy v sebehodnocení.

Další oblastí, s kterou se nutně musí dospívající člověk vyrovnat je kolísavost emocí, tedy přecitlivělost. Projevuje se větší impulzivností či nedostatkem sebeovládání nebo zvýšením uzavřenosti. K obraným reakcím v době nejistoty patří tzv. mechanismus kyvadla¹⁴² a útěk do fantazie. Významnou úlohu zde hraje taktéž socializace a získávání rolí ve společnosti. V závislosti na velkém počtu změn a hledání vlastní identity se mění vztah dospívajícího s jeho rodinou. Nemění se jejich emocionální zabarvení, ale postavení uvnitř rodiny. Pubescent si vybírá mezi druhými další vzory a autority, které již kriticky zhodnocuje. Mění se jeho vztah ke škole a okolí, ještě více se upevňuje přátelství. Kamarádi a první lásky na nás mají v tomto období velký vliv a jsou často protiváhou rodiny.

Po skončení období pubescence začíná fáze adolescence. Je to období, kdy si volíme další směr našeho života, jeho profesní dráhu a záleží jen na nás, jak se k ní postavíme (zda se budeme snažit apod.). Oporou jsou pro nás rodina, přátelé a především partner, na trvalejší vztahy však nebyváme v tomto období ještě zralí. Neustále hledáme, experimentujeme a tápeme, mnohé kladné vlastnosti partnera nejsme schopni pojmout a jejich pozitiva pochopíme až v pozdějším věku. V této době se adolescentům dotváří pocit vlastní identity, rozvíjí se mužské a ženské role a vztahy s druhými lidmi. Nejistota ze zvládání běžných

¹⁴⁰ Pro účel naší práce je důležitý věk 12 až 23 let, podle věku respondentů.

¹⁴¹ Pokud je tělesné zrání rychlejší než psychické, představuje toto zrání u dospívajících dívek negativní podněty, které není schopna zvládnout. Nepříjemnému zrání se brání různými způsoby, jedním z nich je popírání reality např. zakrývání prsou nošením volného svetru.

¹⁴² Vracení se k dětskému chování, k nižšímu vývojovému stupni. Je to období krátkodobé a dočasné, kdy prožíváme pocity jistoty.

starostí se v adolescentním věku označuje jako adolescentní moratorium.¹⁴³ Následující období tzv. mladší dospělosti si již určujeme sami. Zatímco na základní a střední škole jsme ještě stále pod patronací rodičů, zde se stáváme již plně nezávislími. Nacházíme zaměstnání, navazujeme další vztahy, upevňujeme partnerské soužití a připravujeme se na fázi rodičovství. Jiní volí vysokoškolskou dráhu, chtějí se nadále vzdělávat, poznávat nové věci, rozvíjet se.

Říká se: „*kolik jazyků znáš, tolikrát jsi člověkem*“. Ano, znalost jazyků a celkově snaha sebevzdělávat se je jistě ku prospěchu člověka i jeho okolí. Když jste součástí vysokoškolské instituce, naleznete spousty zajímavých, vstřícných a vzdělaných lidí, i když výjimky jsou samozřejmě pravidlem a posuzování lidí jen podle vysokoškolského vzdělání je velice omezené.

Dimenze osobnosti	do značné míry (1)	částečně (2)	jen málo (3)	Vůbec ne (4)	Průměrná hodnota
snaha brát život s humorem	66	28	5	1	1, 41
snaha hájit svůj názor	59	34	6	1	1, 48
touha dovědět se něco nového	51	40	7	2	1, 59
vkus, smysl pro krásu	47	43	8	2	1, 67
pracovitost	28	59	11	2	1, 87
přitažlivost osoby opačného pohlaví	30	51	14	5	1, 93
snaha vyniknout	25	54	18	3	1, 99
ochota riskovat	28	42	26	4	2, 05
nezávislost na druhých	22	48	24	6	2, 13
nepřízeň osudu (smolař)	9	32	44	15	2, 66
nedostatek peněz, chudoba	10	37	28	25	2, 68
pocit vlastní zbytečnosti	7	21	31	41	3, 05

Tabulka 3: Dimenze osobnosti

¹⁴³ Vágnerová, Marie. Vývojová psychologie. str. 148-297.

16. Jak působí hudba na psychiku – výzkum

„Hudba je těsnopis emocí. Emoce, které lze popsat tak nesnadno, jsou přímo sdělovány člověku v hudbě a v tom je její síla a význam. “

Lev Nikolajevič Tolstoj

Výzkum, bádání a šetření jsou slova, jež mají tentýž význam, slouží k ověřování teorií a hypotéz. Přináší nové poznatky a nápady do budoucna. Při výzkumné činnosti se využívá mnoho různých metod, každá má své klady, ale nikdy nejsou tyto metody zcela bezchybné. Každá z nich má své hranice. Na počátku výzkumu je vždy zájem vyřešit jistý sociální problém, přiblížit ho veřejnosti, zjistit jeho příčiny a najít lék či nápravu. Poté následuje fáze, kdy plánujeme další postup, volíme vhodnou metodu, pozorovací skupinu, sbíráme další informace a stanovujeme hypotézy, ke kterým bychom se měli v průběhu šetření dopátrat a ověřit.

Zdá se to být jednoduché, ale v každém z kroků je nebezpečí a je tedy potřeba ho mít na vědomí a snažit se mu vyhnout. V případě rozhovoru a dotazníku, musí být námi přichystané otázky pro respondenty snadno srozumitelné a jasné, musí být ve shodě se znalostmi zkoumané skupiny.

Mnou provedený výzkum se zabývá pozitivními stránkami hudby. V předcházejících odstavcích jsem uvedla, jak lze s hudbou pracovat, jaké má účinky na člověka a jaké má léčivé účinky. Hudba tak získává zcela nový rozměr a pole působnosti. Přestože existuje možnost se s touto tematikou seznámit v odborných publikacích, někteří z nás o ní vědí velmi málo. Chtěla bych tedy poukázat na rozličné znalosti, myšlení, chápání a postoje. Ukázat, co je potřeba vylepšit a co by nám mohlo být při následné práci s žáky nápomocné. Zkusit nahlédnout do jejich vnitřního světa, pochopit a vyvodit závěry o rozvoji osobnosti, jejich myšlení, představách, o životě a vlastním já.

Společnost, ve které žijeme, má svůj řád, rytmus a pravidla, jež bychom měli všichni dodržovat. Od mladých let jsou na naše bedra kladena mnohá očekávání a povinnosti. Jak k nim přistoupíme a jak je uchopíme, záleží na našem předchozím vývoji, na podnětech z řad rodiny, vrstevníků, školy a nás samých. Naše osobnost a zdravý rozvoj určuje také vhodné vypořádání se sociálními problémy. Jak již název vypovídá, jedná se o mnohá nebezpečí provázející nás v průběhu našeho života. Jsou s námi na každém kroku, v průběhu let se pouze mění s ohledem na naše zkušenosti...

Období dětství patří spolu se stářím ke kritickým stádiím. Zde hledáme vlastní já a své dovednosti a schopnosti. Silní jedinci se s prohrou snadno smíří a jdou dál. Ostatní, kteří bývají citliví a lehce zranitelní hledají po nesčetných pádech jen těžko cestu nahoru, k dosažení svých snů. Sociálních problémů dnes existuje mnoho, počínaje těmi lehčího rázu (uzavřenost) až po velmi nebezpečné (anorexie, šikana, sebepoškozování, drogová závislost, deprese apod.).

Z letargie všedních starostí a nejistot nám, aniž si to uvědomujeme, mohou pomoci běžné věci kolem nás. Starého člověka v samotě potěší zvířecí mazlíček, knížka či hudba. Mladí lidé vyhledávají společnost kamarádů, kde očekávají zábavu a vztah založený na stejných zájmech, pochopení a důvěře. Podobně, jako se staří lidé často odloučí od svých nejbližších, také v období dospívání zjišťujeme, že opravdové přátelství je velmi vzácné. Vše negativní, co nás potká, dává příležitost k prosazení sociálních problémů. Jedním způsobem, jak najít ztracenou důvěru, sebevědomí a sílu, je vliv hudby na nás. Na naši duši, jednání, fantazii. Nikdy zcela nezahojí zlomené srdce, ale pomůže mu jít dál.

16.1. Stanovení hypotéz

„Hudba jsou vaše zkušenosti, vaše myšlenky, vaše moudrost. Pokud ji neprožíváte, nikdy z vás žádná nevyjde.“

Charlie Parker

Každý z nás se rodí s rozdílnými charakterovými vlastnostmi, vytrvalostí a dovednostmi, jež umožňují žít spokojený a plnohodnotný život. Mnozí z nás o svých vnitřních kvalitách vědí, jiní je krok za krokem objevují, rozvíjejí se a vyžívají v plnohodnotnou sebevědomou osobu. Mezi námi jsou však tací, kteří svou životní dráhu hledají s obtížemi. Připadají si neužiteční, zbyteční, ztrácí důvěru v sami sebe. Těmto lidem je potřebné poskytnout podporu a hledat možnosti nápravy. Léta výzkumů prokázala, že v životě existují různé fáze se svými specifickými rysy. Každá z těchto fází ovlivňuje schopnost zvládání běžných starostí, zajišťuje radost z úspěchu a napomáhá k dalšímu rozkvětu nás samých a lidí kolem nás.

Pro zdravý vývoj vlastní osobnosti a moji práci jsou nejdůležitější ty první: věk raného dětství, kdy je potřeba poskytnout dětem mnoho podnětů, a dále rozvoj dítěte v období vstupu na základní školu, kde se navazují mezilidské vztahy a získávají zkušenosti (především období změn – v pubertě a jejich význam na jedince, jeho myšlení a citění a fáze dospívání až dospělosti). Zde jsme již získali a vytříbili si zkušenosti, hodnoty a názory. Podle nich se pak rozhodujeme, jak s naším životem postoupíme dál. Při volbě vysokých škol naše znalosti

prohlubujeme, stáváme se nezávislími, naše zkušenosti uvádíme do praxe. Období strávená v základní škole, kde se naše osobnost teprve postupně utváří a hledá své možnosti, se od vysokoškolského života velmi liší. Žáci základní školy si v pubertě připadají nepochopení společností, snaží se vyniknout, najít své místo, často s rodiči revoltují. Ti méně průbojní se naopak schovávají pod křídly rodiny, nebo strádají nedostatkem zájmu, uznání, ale také i přílišnou zátěží z řad svého okolí.

Každý z nás si volí svou cestu a způsob, jak zvládat ubíhající dny. Přesto nás něco spojuje již řadu let. Od prvních dnů našeho vývoje, prvních krůčků, dospívání, až po stáří nás doprovází hudba. Nelze si jí nevšimnout, ani se jí vyhnout, je s námi na každém kroku. Jen její repertoár a smysl se v průběhu generací pozměnil.

V rámci mého výzkumu chci poukázat na hlavní rozdíly ve vnímání poslechu hudby napříč dvěma odlišnými generacemi. Žáci na základní škole vnímají hudbu v její zjednodušené podobě, neuvědomují si její hloubku a možnosti. Pro ně je hudba jen zábavnou činností v časech nudy, kdy nejsou se svými přáteli. Sní při ní o svých snech, přáních, ztotožňují se s umělci, v textech písní hledají podobnost s vlastním životem. Vnímají rytmus hudby, který jim dodává potřebnou energii, ale její hluboký smysl, estetický prožitek a další pozitivní účinky jim zcela unikají. Žánr hudby si volí podle oblíbenosti svých přátel nebo z vlastní vůle. Když se jich však zeptáte, proč si onu skladbu či skupinu vybrali, hledají svá slova jen těžce.

U vysokoškolských studentů se již očekává jasné formulování jejich názorů, jejich obhajoba, schopnost nahlédnout na věci nejen zvenčí, ale pochopit hudbu také z její vnitřní stránky a dokázat si nabitě vědomosti spojit do širších spojitostí. Nevolíme hudbu jen podle libosti či nelibosti, ale také pro její význam, hloubku a emoce, jež z ní vyzařují. Je nám přítelem v těžkých chvílích, nejen zálibou a povzbuzením. Nesníme s ní své sny, ale díky ní se rozvíjíme, hledáme nové možnosti a prostřednictvím ní také komunikujeme.

Žáci 2. stupně základní školy nechápou, že samotný poslech spojený s tanečním projevem či zpěvem za účelem zlepšení nálady je jakousi terapií. Pořádně ani nevědí, co v sobě slovo terapie zahrnuje. K hudbě vedle zpěvu a tance patří také hudební nástroje, málo dětí se dnes však na hudební nástroj učí hrát nebo je alespoň napodobit, chybí jim potřebná dávka hravosti a fantazie. Snaží být na úrovni dospělých, mít více svobody. Málokdo z dětí ví, že hudba ovlivňuje naši duševní a fyzickou aktivitu, působí výchovně, diagnosticky i preventivně k udržení zdravého života. Rozdíly v chápání významu hudby se odvíjí v získávání zkušeností, nedostatečné informovanosti i ve snaze a motivaci v získávání vědomostí a v sebevzdělávání. Neměli bychom vynechat ani rozdílné chápání a vyjadřování

hudbou v rámci pohlaví člověka. Žáci na základních školách si mnohdy neumějí poskládat věci do systému, pochopit souvislost, chápat hloubku problému a najít vhodné řešení.

Hypotézy - základní rozdíly	
<i>Žáci 2. stupně</i>	<i>Vysokoškolští studenti</i>
chápu hudbu v její užší sféře	všímají si i vnitřních rysů hudby
hudbu posuzují jako zábavnou činnost, vyjádření nálady	hluboký estetický a emocionální prožitek, dodává jim kreativitu, chuť do práce
hudba jim poskytuje energii, klid, uvolnění	hudbu chápou také jako součást a terapie
hudba jim pomáhá zvládat více činností najednou, volí hudbu hlasitější a déle ji poslouchají	hudbu používají jako kulisu při práci či manuální činnosti, hlasitou hudbu příliš nevyhledávají
své pocity a nálady posuzují nejčastěji podle rytmu a dynamiky hudby, případně tancem, zpěvem	své pocity vyjadřují skládáním hudby, hlasovou intonací, hraním na nástroje, melodií, textem, děj

Tabulka 4: Základní hypotézy

Důvody vedoucí ke stanovení výše uvedených hypotéz:

- *vlastní pozorování žáků a studentů*
- *vlastní zkušenosti a změny (ve vnímání hudby)*
- *informovanost ze školního prostředí (z řad psychologie, sociologie)*

V průběhu školních let se měníme a dozráváme v nezávislé osoby, které nesou za svůj život plnou odpovědnost. Je to proces, který nejde zastavit, nemůžeme ho pojmout staticky, ale dynamicky, odehrává se individuálně v každém z nás podle našich vnitřních předpokladů. Osobně nyní pomalu završuji období vysokoškolského studia. Díky novým poznatkům a zkušenostem jsem schopna rozeznat změny, jež se u mne v posledních letech odehrály a troufám si říci, že právě díky tomu jsem stále schopna vžít se do role žáků základních škol. A to nejen tak, jak jsem toto období prožívala sama, nýbrž také z dnešní situace ve školství a z chování žáků. Spolu s pozorováním, nasloucháním a schopností empatie lze žáky pochopit a vhodně nasměrovat jejich další kroky k pozitivnímu psychickému rozvoji.

U vysokoškolských studentů jsem vytyčila cestu ke stanovení daných hypotéz formou rozhovorů před započítím mé práce. Chtěla jsem si nejdříve ověřit, zda psát o tomto tématu bude přínosem. Pozitivní ohlas na vnímání hudby z řad studentů a jejich názor, mínění a doporučení jsem pak dále využila v mém šetření a ve stanovení hypotéz. Studenti se mnou hovořili otevřeně a bez sebemenších problémů se se mnou podělili o své zážitky s hudbou. Z těchto posbíraných informací a z odborných publikací jsem následovně sestavila soubor hypotéz, které jsem dále v průběhu šetření ve formě dotazníků ověřovala.

Ve svých hypotézách jsem uvedla, že hudba se dá využít jako jedna z možností nonverbální komunikace, pojďme si tedy s ní blíže seznámit. Hudba slouží také jako nonverbální komunikace (tzv. muzikoterapeutická nonverbální komunikace – MNK). V užším smyslu se jí můžeme dorozumívat prostřednictvím písniček, jejich textů, melodií. V širším pojetí je hudba dorozumívání nepodložené textem a nemá programní (mimohudební) název. Jazykem beze slov (nonverbální komunikací) rozumíme symboly, gesta, řeč těla, mimiku. Tento druh komunikace obsahuje stránky nelogické a emocionální.

Ve 20. století vznikla tzv. fonická poezie, někdy také označovaná jako konkrétní hudba. Využívá citových signálů lidské řeči (nádech, šepot, smích, pláč apod.) a za použití techniky jsou tyto nahrávky např. zpomalovány, prolínány či doplňovány umělými ozvěnami. Tímto způsobem vzniká emocionální energie, při níž dochází k účinnějšímu estetickému vcítění. Nonverbální komunikace přesto může obsahovat i prvky logických informací a rad (např. balet – estetika, děj, operetní a muzikálové představení). Někteří lidé s „nevyřešenými“ emocemi a citovými vazbami k blízkým osobám mohou mít pak také nepřekonatelný problém tyto emoce ventilovat slovně – ať už ze stydlivosti nebo ostychu, ale překvapivě jim nečiní žádné obtíže vyjádřit své pocity například krátkou (ne nezbytně technicky příliš zdatnou) hrou na hudební nástroj. MNK pomáhá lidem trpícím psychózou, manio-depresivní psychózou, lidem nedůvěřivým, chorobně uzavřeným a zakomplexovaným (také lidem, kteří se pokusili o sebevraždu). Psychotikem respektive psychotičkou se můžou stát lidé, kteří v dětství setkali s tzv. parentopatogenií.¹⁴⁴ V muzikoterapeutické nonverbální komunikaci se používají tzv. zvukové depeše. Pacienti prostřednictvím vybraných nástrojů vyjadřují nějaké citové poselství (např. rozechvívání trianglu – sympatie, náklonnost apod.).

145

¹⁴⁴ Výchova, kdy rodiče nedocení kladné stránky dítěte, a tato se spíše podobá typu drezury, velkou přísností a tuhou kázní. V dospívajícím věku bývají děti neustále napomínány a kárány.

¹⁴⁵ Linka, Arne. Kapitoly z muzikoterapie. str. 110-117.

16.2. Volba metody

Pro mou diplomovou práci jsem si vzhledem k možnostem zvolila metodu dotazníků. Mezi hlavní klady dotazníků patřilo jejich snadné zpracování a použitelnost při velkém počtu respondentů. Dotazníkové šetření bylo provedeno ve dvou třídách základní školy, jednalo se o 8. třídy (celkem 48 žáků) a u vysokoškolských studentů, mých spolužáků.

Dotazník jsem upravila do jednoduché a srozumitelné formy, aby žáci na základní škole neměli s jeho vyplňováním problémy. V dotazníku je celkem 28 otázek z nichž některé byly přidány pouze jako doprovodné, k seznámení se s respondenty a zjištění jejich zájmů. Spolu s dotazníkem jsem také využívala metodu pozorování, jelikož jsem na škole, kde výzkum probíhal, provozovala měsíční praxi, a tak jsem již děti měla šanci poznat.

U vysokoškolských studentů jsem využila také metodu rozhovoru. Podobně jako ostatní metody vývojové psychologie má forma dotazníku své omezení a pro kvalitní výzkum je potřeba ho několikrát zopakovat (změny v postoji ke světu, společnosti, zkreslení apod.).

16.2.1. Struktura dotazníku

Jak jsem již zmínila, dotazník obsahuje celkem 28 jednoduchých otázek, z nichž většina nabízí respondentovi možnost výběru odpovědi a ten tak zároveň může svou odpověď zdůvodnit. Otázky jsou rozděleny do třech oblastí:

- Hlavní otázky (podstatné k ověřování hypotéz)
- Podpůrné otázky (pomocné hlavním)
- Doprovodné (pro žáky nejjednodušší a sloužící k usnadnění práce, zjištění jejich zájmů, žánrů a estetického vnímání hudby)

K hlavním otázkám v dotazníku patří bezpochyby otázka č. 9: *na co při poslechu hudby myslíte?*; č. 12: *myslíte si, že lze hudbou vyjádřit vaše pocity, city a nálady?*; č. 21: *pomáhá vám hudba k lepší koncentraci v učení?*; nebo č. 24: *zkuste popsat Vaše pocity při poslechu hudby a co pro vás hudba znamená?* a jiné.

Struktura vypracovaných otázek měla jasně ukázat, jak se žáci a studenti zásadně liší ve vnímání hudby, jak ovlivňuje náš přístup k životu, estetický prožitek (viz doprovodné otázky) emoce a jak lze hudbou naše pocity, nálady vyjádřit (nonverbální komunikace).

Dotazník byl anonymní, uveden byl pouze věk a pohlaví respondenta.

16.2.2. Pravidla práce s dotazníkem a průběh šetření

K vypracování dotazníku jsem žákům poskytla 30 minut volného času v rámci hodiny občanské výchovy. Po dokončení práce se konala závěrečná diskuse, kde jsem žákům poskytla základní informace o pojmu muzikoterapie, o němž většina žáků nikdy neslyšela. Také jsme ve zkratce rozebrali následující hodinu, přesněji dva dotazníky. Dotazníky jsem vybrala vzhledem k různému pohlaví, aby byly na první pohled patrné rozdíly mezi dívkami a chlapci. Žákům jsem také vysvětlila, jak jsem dotazníky vyhodnocovala a co vše mohli v dotazníku uvést. Pro kvalitní průběh práce bylo také zapotřebí jasně vymezit pravidla (možnost dotazů k učiteli, samostatná práce, nejednoslovné odpovědi, čitelné písmo apod.).

Na počátku vyučovací hodiny jsem žákům vysvětlila základní pravidla, jak mají s dotazníkem pracovat, co po nich v průběhu šetření vyžadují a k jakému účelu dotazník slouží. V průběhu vyplňování jsem dodržovala klid a individuální práci, jelikož ta byla pro můj výzkum zásadní. V případě problémů měli žáci povoleno se přihlásit a mohli si ode mě nechat otázky vysvětlit.

Vyplňování dotazníků proběhlo za klidné atmosféry a spolupráce s učitelem, avšak jak už to někdy bývá, někteří žáci se nepokoušeli nad otázkami zamýšlet. Neuměli, či spíše nechtěli se k otázkám vracet, rozepsat se a tudíž často odpovídali slůvkem „nevím“. V průběhu mé praxe jsem se s tímto problémem setkala již vícekrát. Spolu s dalšími faktory, o kterých se dále ještě zmíním, je toto jeden z důvodů možného zkreslení mého šetření.

16.2.3. Výběr dotazované skupiny

Proč jsem si vybrala za respondenty žáky základních škol a vysokoškolské studenty?

V průběhu doby dospívání probíhají v životech dětí velké změny. Některé přijímáme s radostí, jiným bychom se nejrady obloukem vyhnuli. Jak se ke změnám a problémům s nimi spojeným postavíme, záleží na našem předchozím vývoji. Na naší síle jít dál, poučit se z chyb, zbytečně se nepodceňovat a nenechat se sebou manipulovat.

Všechny vnější i vnitřní faktory ovlivňující náš budoucí život působí již od útlého dětství. V období dospívání jsme však velice citliví, vzdorujeme, hledáme vlastní cestu a často se i spálíme. V mém šetření jsou zahrnuti žáci s dobrým prospěchem, žáci snaživí, ale také žáci z dysfunkčních rodin, s vnitřními problémy, projevující se až mírnou agresivitou a snahou nabourat učitelovu autoritu. Tito žáci pocházejí z odlišného prostředí, berou si za své jiné hodnoty, jinak se staví ke své budoucnosti a podle toho se s nimi také pracuje. Žáci na základních školách mají méně zkušeností a jsou méně informovaní. Je tedy potřeba s nimi neustále pracovat a rozvíjet.

Hudba lidi spojuje, pomáhá a rozvíjí naši mysl, představy. Aniž bychom si to předem uvědomovali, odkrývá naše duševní rozpoložení, usnadňuje odplouvání negativních vlivů (deprese, stres, agrese) a utváří naši osobnost. V různé míře se s ní identifikujeme (prožíváme ji), reagujeme a odpovídáme na ní. Díky ní lze lidem snáze porozumět, navázat vztah důvěry a svěřování se. Děti ve věku dospívání se snaží být nezávislé a mít volnost, chtějí mít možnosti jako dospělí lidé. Být na stejné úrovni a svobodně se rozhodovat. Hudba jim v této době pomáhá. Pomáhá také v krizových chvílích při terapii proti gamblerství, u narkomanů, obnovuje sebevědomí a tím slouží jako prevence (například před sebepoškozováním apod.)

Studenti vysokých škol už mají leccos za sebou, jsou stálejší ve svých názorech, nad problémy se zamýšlejí, jsou sdílnější a nevzdávají se při prvním nevydařeném pokusu. Jim hudba poskytuje odreagování a klid. Slouží jim jako kulisa při motivaci k práci, manuální činnosti a celkově k tvůrčí činnosti. Nad hudbou se zamýšlejí, hledají její smysl a cíl. Při poslechu hudby již pouze nesní a neutíkají od reality do fantazie. Naopak své myšlenky, nápady a inspirace uvádějí do života. Pokud mají problém, nestydí se vyhledat odborníka a začít s vhodnou terapií. Když je porovnáme, naskytne se nám hned zřetelný obraz toho, co máme u dětí v dospívajícím věku vylepšit, rozvíjet a povzbuzovat. A také dostatečně informovat, hledat příčiny problémů a co nejdříve tyto podchytit.

16.3. Ověřování hypotéz

16.3.1. Vyhodnocení dotazníku u žáků základních škol

V průběhu školní docházky na základní škole se učíme novým dovednostem a schopnostem, myšlením, postojům a novým hodnotám, nebo rozvíjíme již nabitě zkušenosti z dřívější doby. Metody a způsoby vyučování jsou dnes mnohdy napadány kritiky, kteří tvrdí, že škola připravuje žáky pouze v informativní sféře a ne již oblastech potřebných pro náš následný život. Pravda je na obou stranách, proto je nutné najít vhodný způsob jak oba póly – informovanost a praxi – spojit.

Jedním možným způsobem je využití hudby např. při hudební výchově či v rámci výuky občanské výchovy, nebo i ve školních družinách. Žáci na základních školách jsou s hudbou v dennodenním kontaktu, ztotožňují se s jejich oblíbenými interprety, napodobují je, přejí si být jimi. Hodně času věnují nejen poslechu, ale i zpěvu a tanci, který je s hudbou úzce spojen (především u děvčat). Kluci v textech hledají vlastní kousek sebe, svého života, něčeho co by jim dodalo jistotu v neklidných časech. Dětské vnímání hudby je však pouze okrajové, neuvědomují si její význam v proměnách generací a využívají ji spíše v časech nudy a samoty, někdy k relaxaci a uvolnění, zde jejich povědomí o pozitivních účincích hudby končí.

Hlavním důvodem tohoto stavu je špatná informovanost, ale také nulová motivace a zájem o hlubší souvislosti, jelikož je pro děti v této době důležitější objevovat své já a nacházet nová přátelství, zkušenosti. Starají se tak více o sebe sama než o potřebné skutečnosti okolo, mnohdy se ani nesnaží věcem porozumět, hledat příčiny problémů a tím jim případně předejít.

Žáci na škole, kde jsem dané šetření prováděla, se během hodin vyjadřovali málo, své názory dávali najevo pouze někdy. Při pozorném pozorování a následné komunikaci ale bylo možné je trochu více poznat. Především počínání dívek a jejich způsobu projektování (demonstrace) pocitů. Mám na mysli způsoby, jako jsou například sebepoškozování, které je spojováno s malým sebevědomím a nesnášenlivostí sebe sama. U těchto dívek, tato skutečnost však měla jiný charakter. Rány na ruku (naštěstí ne hluboké) měly vyjadřovat náklonnost dívek k opačnému pohlaví. V těchto případech je prevence z oblasti terapie velice potřebná a je nutné žáky o všech možnostech vhodně informovat. Vždyť pokud je děvče málo sebevědomé a nesmělé, je lepší si zvolit jinou cestu a jednou z nich může být právě hudba. Nejdříve však musíme pochopit vše, co v sobě obsahuje a co jim může nabídnout.

Vše zde uvedené je vypořizované během mých hodin s žáky základní školy, kde jsem učila. Mé hypotézy a závěry jsou tak založeny na pozorování a dotazníkovém šetření pouze jedné školy a jejich účastníků, nemohu tedy vyloučit, že v mém šetření nedošlo ke zkreslení.

Žáci si v mnohých případech uvědomují, že hudba má uklidňující účinky a také, že působí jako jakýsi stimul při práci, většinou při manuální (např. při uklízení). Někteří z nich jsou zvyklí se také při hudbě učit nebo si na chvíli odpočinout poslechem hudby a následně se k učení vrátit. Málokdo z nich si však v této chvíli uvědomuje, že podobně jako jim hudba usnadňuje manuální práci a dodává sílu a energii k další práci, také jim může pomoci v koncentraci v učení, v jeho snadnějším zapamatování, v délce učení a uložení do paměti (především díky tomu, že hudba odbourává stres, který se dostavuje v průběhu nesnází při učení).

K učení při poslechu hudby se vztahovaly hned dvě otázky na první pohled podobného rázu (otázky číslo 18 a 21). Mnoho žáků uveřejnilo, že si při učení hudbu pouštějí, někteří z nich však také uvedli, že jim hudba nepomáhá k lepší koncentraci při učení. Jak si tedy tento rozpor vysvětlit?

Jelikož mnoho lidí nemá rádo ticho, používá při práci hudbu jako jakousi „kulisu“. Většinou však volí, podobně jako žáci VŠ, jemnější a klidnější hudbu, která nenaruší jejich koncentraci a neodvádí je od započaté práce. Jedním z důvodů tak může být volba žánru a hlasitosti hudby, kterou žák v průběhu procesu učení zvolil. Druhý důvod je pak záměr žáka, který si hudbu zvolil – proč si ji zvolil (kulisa či záměrný doprovod narušující samotný proces). Žák by měl poznat, jakou vhodnou hudbu může zvolit nebo využívat hudby jen za účelem pauzy a uvolnění.

U žáků základní školy jsem v průběhu šetření přihlédla také k rozdílnému pojetí a vnímání hudby mezi pohlavími. Děvčata jsou obecněji považována za citlivější, emocionálnější (více vše prožívají) a hudba proto pro ně hraje velmi důležitou roli. Rozdíl role hudby v životech dívek a chlapců je patrný z následující tabulky.

Důležitost hudby		dívky	chlapci
1.	<i>velmi důležitá</i>	52%	26%
2.	<i>spíše ano</i>	24%	42%
3.	<i>spíše ne</i>	3%	11%
4.	<i>nevím</i>	21%	16%
5.	<i>zcela ne</i>	-	5%
Volný čas bez hudby			
1.	<i>ano</i>	34%	53%
2.	<i>ne</i>	66%	47%

Tabulka 5: Hodnocení důležitosti hudby chlapci a děvčaty

Děvčata ve svém volném čase častěji využívají hudbu, ať už jako zahánění nudy, uklidnění, odplavení emocí (u Aristotela již zmíněná katarze) či jako kulisu v době osamocení nebo při práci. Ve většině případů je u děvčat hudba spjata se sny, zpěvem, identifikací se s pěveckým idolem, sněním či tancem. Hraní na hudební nástroje se v šetření objevilo pouze sporadicky (více využité u studentů VŠ). Mezi další rozdíly mezi pohlavími patří například délka poslechu hudby, volba žánru, cíl, jež má poslech hudby splňovat apod. - viz tabulka č. 2:

Základní škola, 2. stupeň		
ROZDÍLY	Dívky	Chlapci
	<i>dokáží poslouchat hudbu delší dobu (3 a více hod.)</i>	<i>poslouchají hudbu kratší dobu</i>
	<i>při smutné náladě raději volí veselejší hudbu</i>	<i>rádi poslouchají nejen balady, ale také rychlejší skladby</i>
	<i>hudba hraje důležitější roli</i>	<i>hudba není nejdůležitější</i>
	<i>přemýšlí při hudbě o lásce, problémech, o budoucnosti a životě</i>	<i>při hudbě myslí na kamarády, jací jsou, v textech hledají vlastní život, více při ní relaxují</i>
	<i>ztotožňují se s tvrzením, že pocity lze vyjádřit textem, mimikou, melodií, či stylem hudby, v baletu např. dějem</i>	<i>naše pocity a nálady jsou vystiženy v textech (hip hop), v smutných písních</i>
	<i>ve volném čase více poslouchají hudbu</i>	<i>při jejich volnočasových aktivitách nemá hudba zásadní postavení</i>

Tabulka 6: Rozdíly ve vnímání hudby mezi chlapci a děvčaty

Výpovědi respondentů se však také často shodovaly a to následovně, viz tabulka č. 3:

	<i>Základní škola 2. stupeň - dívky i chlapci</i>
SHODY	<i>při hudbě jsou schopni vykonávat více souběžných činností</i>
	<i>nikdy neslyšeli o muzikoterapii</i>
	<i>všimají si zábavné a relaxační stránky hudby</i>
	<i>pocity a nálady rozeznávají pouze podle rytmu skladby, ne její hloubky a obsahu</i>
	<i>většinu respondentů nečiní problém se při hudbě učit</i>

Tabulka 7: Shody ve vnímání hudby mezi chlapci a děvčaty

Nyní bych ráda podrobně rozvedla některé z výše uvedených bodů:

Důvody, proč žáci nikdy neslyšeli o muzikoterapii, je nám známý. Ve škole se s tímto pojmem v průběhu školní docházky žáci seznamují až na vysokých školách, případně na odborných středních školách v rámci jejich zaměření. V časopisech, médiích a na internetu jsou dostupné mnohé publikace, pořady a články, ale tyto samozřejmě nejsou pro žáky atraktivní. Žákům chybí zvědavost a motivace. Své pocity a nálady velice špatně popisují a často si také pletou pojmy. Mají problémy v nahlížení problémů v celé jejich hloubce, v hledání příčin a nacházení jejich řešení. Tyto problémy se vyskytují také v průběhu mého šetření. Žáci si nedokáží dát hudbu do souvislostí s nonverbální komunikací, která je s ní úzce spojena. Sklíčenou náladu demonstrují smutnou skladbou a naopak. Že ale mohou v rámci nonverbální komunikace vyjádřit svůj momentální psychický stav za využití mimiky, tanečního projevu, řeči těla, melodie, textu (viz zmínka o nonverbální komunikaci výše str. 96) a gest, si patrně uvědomuje jen pár jedinců. Přitom je to velice jednoduchý a snadno pochopitelný nástroj komunikace.

Stěžejním bodem mé práce byla také otázka, na co žáci při poslechu hudby myslí a co jim hudba přináší (klid, relaxaci, doplnění sil apod.). Nejčastěji zvolené odpovědi jsou uvedené v tabulce č. 4. Nikoho z nás nepřekvapí, že na prvních příčkách se objevili kamarádi, partner a úvahy o životě. Na lásku a budoucnost, případně snění a rodinu myslí nejčastěji dívky. Naopak o životě, vzpomínkách a kamarádech přemítají chlapci s tím, že v případě kamarádů nemyslí pouze na pozitivní stránky a společné zážitky, ale také na to, jací kamarádi doopravdy jsou a jestli žijí svůj život správně. Průběh mého šetření je kromě tabulek doplněn i množstvím grafů (zde délkou poslechu a volbou hudebního žánru opět rozdělených z pohledu děvčat a chlapců). V otázce, kde jsem po žácích vyžadovala odpověď, zda lze hudbou vyjádřit náš duševní stav (city, nálady) se rozepsala především děvčata, která sice

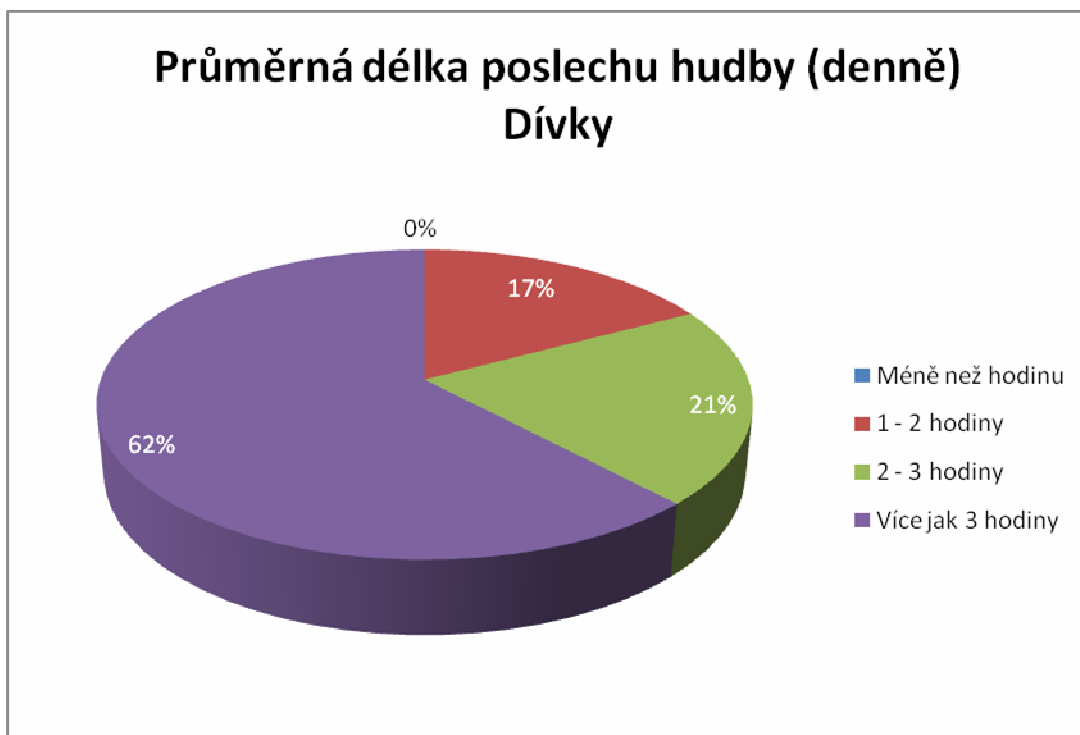
nejvíce uváděla žánr a druh skladby (smutné a veselé), ale v porovnání s chlapci byly úspěšnější, jelikož také uvedly, že hudbou lze pocity vyjádřit mimikou či tancem (např. balet), který znázorňuje určitý děj nebo událost. Aspoň někteří z nich si tak uvědomili, že hudba neexistuje odděleně od tance a dalšího umění, jako jsou například filmy, kde hrají důležitou roli kulisy.

Chlapci svoje pocity nejčastěji ventilují výběrem žánru a volbou textu, se kterým se identifikují a který často napodobují. Hudbu volí více za účelem pouhé relaxace a uvolnění (případně k zahnání nudy), než jako motivaci k pracovní a tvůrčí činnosti. Ve své volnočasové aktivitě se chlapci, na rozdíl od dívek, dokáží bez hudby obejít a tráví čas nejčastěji s kamarády. Toto je jedním z velkých rozdílů oproti vysokoškolským studentům, kteří rozdíl mezi kamarády a hudbou tolik nevnímají.

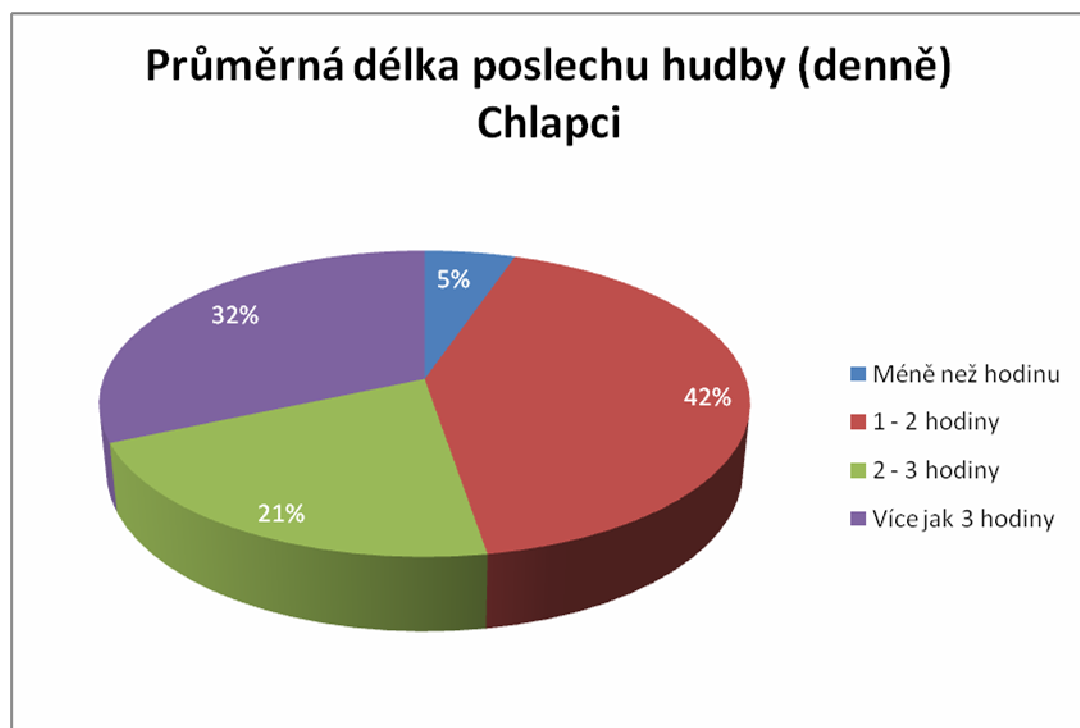
Jedním z důvodů tohoto chování je, že žáci na základní škole dosud nezažili zklamání z chování svých kamarádů a také nepotřebují čas jen pro sebe (chtějí být s někým neustále v kontaktu). Chtějí si hudbu vychutnat v klidu, zajít si na koncert apod. Většina žáků také uvedla, že má svou oblíbenou skladbu, která je ve stresujících chvílích vždy uklidní – často se jedná o jiný žánr, než který běžně poslouchají (to, co je zrovna oblíbené v rádiích). Naopak studenti vysokých škol nemají tolik vyhraněný vkus, poslouchají více žánrů a jsou k nim otevřenější, než žáci základních škol.

<i>Poslech hudby</i>		
<i>O čem přemýšlí</i>	<i>problémy</i>	10%
	<i>lásku</i>	6%
	<i>kamarádi</i>	13%
	<i>budoucnost</i>	4%
	<i>vzpomínky</i>	4%
	<i>rodina</i>	10%
	<i>partner</i>	23%
	<i>život</i>	15%
	<i>tanec</i>	8%
	<i>volnost</i>	4%
	<i>škola</i>	2%
<i>Trávení volného času</i>	<i>kamarádi</i>	38%
	<i>škola, práce</i>	15%
	<i>rodina</i>	21%
	<i>hudba</i>	27%
<i>Vyjádření, pocitů, nálad a citů</i>	<i>melodie, rytmus</i>	35%
	<i>zpěv</i>	21%
	<i>styl, žánr</i>	15%
	<i>výraz obličeje, mimika</i>	4%
	<i>text</i>	19%
	<i>děj (př. balet)</i>	2%
	<i>tón hlasu</i>	4%
<i>Účinky hudby</i>	<i>úleva, klid</i>	21%
	<i>načerpání síly</i>	8%
	<i>relaxace a uvolnění</i>	17%
	<i>radost</i>	10%
	<i>tvůrčí činnost</i>	2%
	<i>usnadnění zapamatování učiva</i>	42%
<i>Uvolňující skladba</i>	<i>ano</i>	73%
	<i>ne</i>	27%

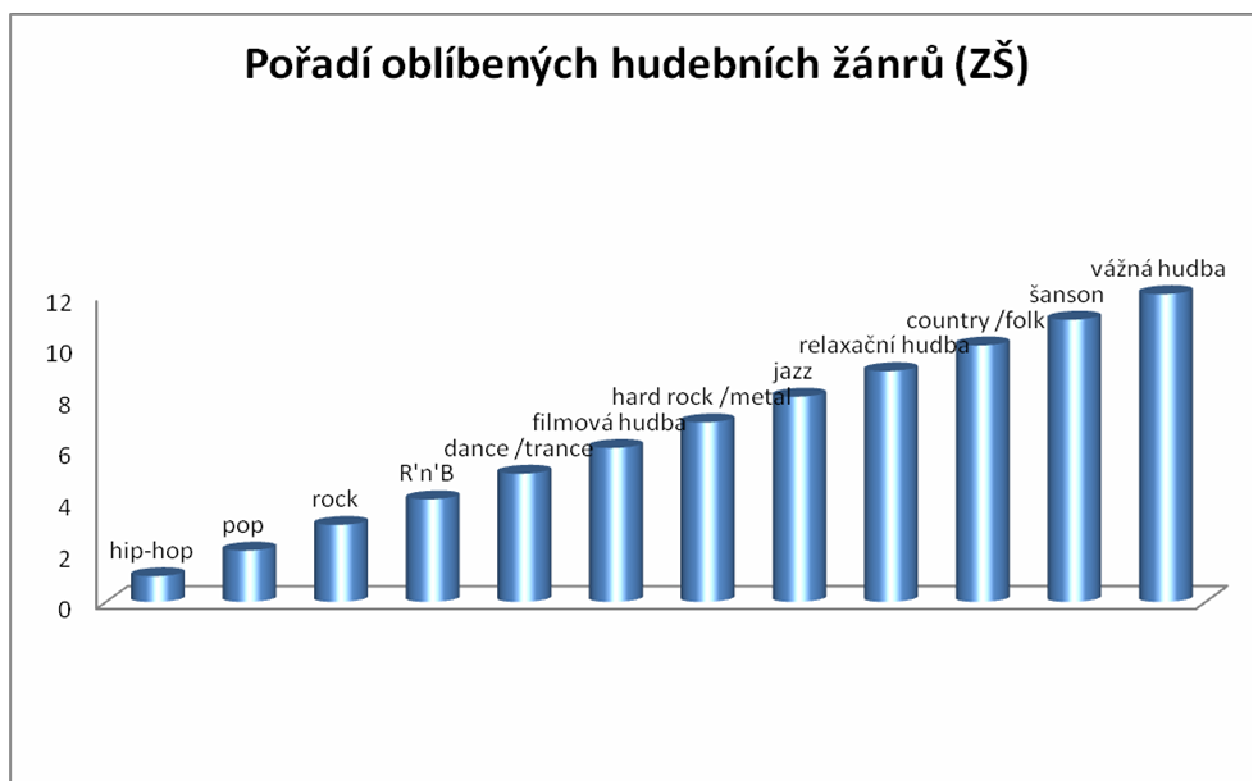
Tabulka 8: Činnosti studentů ZŠ při poslechu hudby



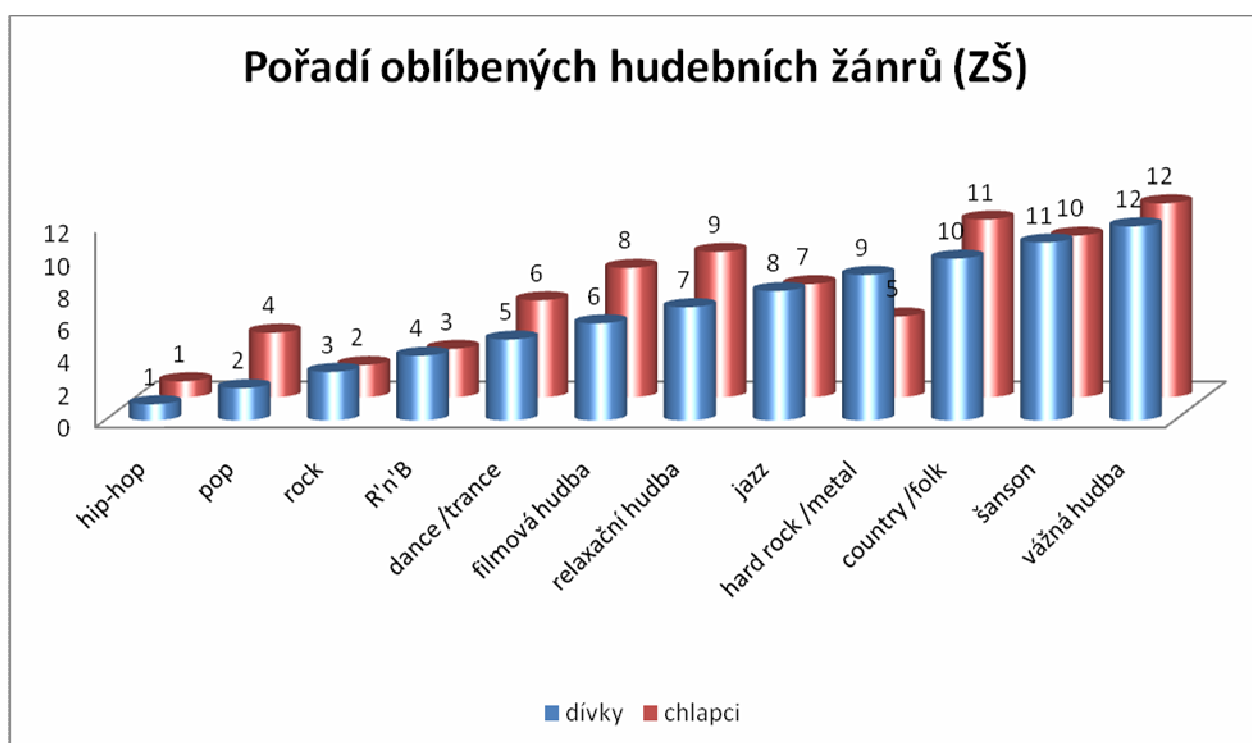
Obrázek 1: Průměrná délka poslechu hudby - Dívky



Obrázek 2: Průměrná délka poslechu hudby – Chlapci



Obrázek 3: Pořadí oblíbených žánrů



Obrázek 4: Rozdíly oblíbenosti žánrů dle pohlaví

Vysvětlivky:

- číslo 1 označuje první místo, tedy nejoblíbenější žánr
- naopak číslo 12 značí nejméně oblíbený žánr (tedy poslední místo)

16.3.2. Vyhodnocení u vysokoškolských studentů

Studenti vysokých škol bývají ve většině případů otevření novým poznatkům ve svých názorech a postojích. Umí svůj názor obhájit, aniž by použili slůvka obvyklého u žáků ZŠ: „nevím“. Vyjádřit jejich city, pocity a nálady je pro ně jednodušší, snadněji se do nich vžijete a pochopíte jejich starosti, problémy, sny a přání. Zajímají se o svět, snaží se zdokonalovat a sebevzdělávat, jelikož vědí, že jen tak mohou dosáhnout úspěchů a svých přání. Jejich hodnoty se postupně mění a není pro ně natolik důležitá vlastní osoba. Hledají ve společnosti řád, své místo, hledají někoho, s kým by svůj život chtěli prožít.

Než přejdeme k samostatnému vyhodnocení našeho šetření, zmíním zde výpovědi studentů, které kvalitně vystihují postoj a vnímání hudby v jejich životech. Tyto úvahy vznikly na základě zkušeností s mladými lidmi ve stejném věku, v jakém proběhlo mé šetření. Studenti absolvující semináře muzikoterapie tvrdí, že jim hudba umožnila na sobě pracovat následovně:

„Utvrzení se ve snaze být silná, stát si za sebou, vážit si sama sebe, být nezávislá, nepodléhat vlivu okolností. Jen s vnitřní silou mohu opravdu přistupovat k ostatním a obdarovat je.“

„Možná jsem se naučil víc komunikovat beze slov, která někdy nejsou nejdůležitější, podstatná je schopnost naslouchat a také pozorovat.“

„Práce na sebepoznání a sebezkušenosti.“

„Že mám v sobě něco zázračného, kouzelného, s pomocí čehož se mi mohou splnit tajná přání, jenom je třeba si to uvědomit. A také, že se nemusím na druhé dívat skrze sebe, například že není všechno o mně a že věci nejsou vždy takové, jak se zdají mě.“

„Podněty k přemýšlení o sobě ve vztahu k ostatním, o emocích, o svých očekáváních.“

„Pro práci na sobě si odnáším jednu důležitou větu: Pokud sama něco nedám skupině, taky těžko něco dostanu. Otevřený názor a schopnost projevit se a otevřít znamená velmi mnoho.“

„Naučila jsem se, že nejde o výsledek – hudební projev, ale o průběh, kdy se všechno odehrává. Takže nejdůležitější je proces. Obohatilo mě to v tom, že jsem zjistila: To, co dělám navenek, je super, je vlastně prázdné uvnitř a naopak. Nitro je srdcem všeho.“

(Jaroslava Zeleiová. Muzikoterapie. str. 208-209.).

Podobných výroků o hudbě a jejím vlivu existuje ještě celé řada, ne nadarmo se k ní obracely i významné osobnosti, jejichž citáty jsem doplnila jako doprovodný materiál.

Ráda bych uveřejnila ještě jednu úvahu vysokoškolského studenta, jež doprovázela můj výzkum, a s nímž se podle šetření ztotožňuje většina mých respondentů. Přibližuje to náš vztah k hudbě a povědomí s ději odehrávajícími se uvnitř i navenek našeho nitra. Posuďte sami:

„Můj vztah k hudbě lze nejlépe vyjádřit textem jedné z mých oblíbených písní – Music was my first love and it will be my last, music of the future and music of the past. To live without my music would be impossible to do, in this world of troubles my music pulls me through. Hudbu mám moc rád, dalo by se přímo říci, že ji miluji. Poslouchám ji každý den, doma, při cestě do školy, práce a na cestách.

Když se hlouběji zamyslím, hudba mi na cestách dělá společnost, je to můj spolehlivý přítel v moři cizích a nepředvídatelných lidí. Dává mi pocit klidu, jistoty a důvěry. Hudba je pro mě něčím magickým, nespoutaným, uklidňuje mě, když mi je úzko, zlepšuje náladu, když je potřeba, dokonce vyléčí z deprese. Hudba mi poskytuje radost, přináší pozitivní emoce a prožitky, vypráví příběh. Poslouchám vše, co se mi líbí, ale skutečně jsem se zamiloval do filmové hudby, jak se mě hluboce dotýká, jsem si uvědomil na koncertu filmové hudby Night at the Hollywood pořádaném v Rudolfinu. Živý přednes hudebníků byl nesrovnatelně intenzivním zážitkem. Cítil jsem tu neuvěřitelné množství pozitivní energie, hudebníci hráli s nadšením, obecenstvo to vycítilo a tyto emoce přijalo za své.

Patřím k lidem, kteří hudbu při práci a studiu potřebují, dodává mi vůli déle a lépe pracovat. Nejraději mám však soustředěný poslech, kdy při poslechu hudby neprovádím žádnou další činnost, jen sedím a poslouchám, soustředím se na ní a zkouším ji maximálně a emocionálně vnímat (porozumět tomu, co mi sděluje). Samozřejmě u orchestrální klasické nebo moderní filmové. Hudba je pak pro mě jako omalovánka pro malé dítě: Obrysy obrazu jsou patrné, ale je jen na mě, abych si vybarvil okolí, dokreslil postavy a pozadí, zkrátka domyslel, o čem hudba vypráví.

Poslech hudby je plný krásných nezapomenutelných zážitků, objevování. Jsou to okamžiky plné radosti, melancholie, smutku, dobrodružství i napětí. Poslech hudby je sice poněkud samotářskou činností, ale přesto okamžiky s mou oblíbenou hudbou zůstávají a zůstanou z jedněch mých nejšťastnějších v mém životě. “

S většinou těchto tvrzení se naši studenti ztotožňují. Ve velké oblibě mají hudbu vážnou, koncertní, orchestrální, filmovou či hudbu orientální. Studenti vysokých škol se zajímají o vše nové a podle toho se mění i jejich povědomí a vztah k hudbě. Uvědomují si, že jim hudba poskytuje možnost vyjádřit se, reflektovat své emoce a prožít hluboký estetický prožitek, plný dojmů a představ.

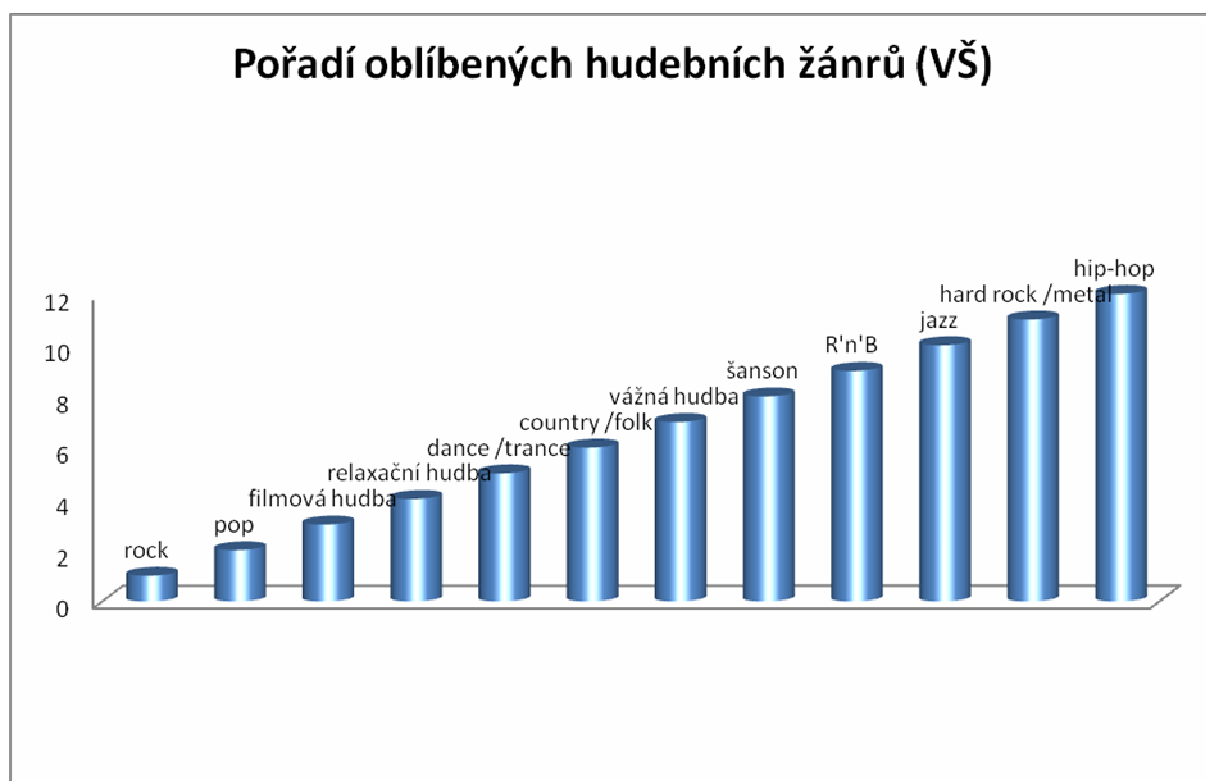
Patrné je to v následující tabulce č. 9:

<i>Poslech hudby</i>	
<i>Potvrzení šetření</i>	<i>hlubší emocionální i estetický prožitek z hudby</i>
	<i>obliba více žánrů, hudba studenty pozitivně povzbuzuje ve více skladbách</i>
	<i>v popředí často stojí méně komerční žánr typu - jazz, šanson, vážná hudba, filmová a relaxační (world music)</i>
	<i>svůj volný čas vždy vyplňují hudbou (od kulisy po motivaci a tvůrčí činnost)</i>
	<i>v mnohých případech dávají hudbě přednost před kamarády</i>
	<i>jsou si vědomí léčivých účinků hudby na člověku a terapií, které těchto účinků užívají</i>
	<i>zajímají se o pozitivní účinky hudby a informují se o nich</i>
	<i>hlasitá hudba jim často vadí (pokud se nejedná např. o festivaly apod., ale pouze po omezený čas)</i>
<i>Nepotvrzení šetření</i>	<i>ač si mnozí z nich hudbu pouštějí v průběhu procesu učení a vědí, že hudba zahání únavu a stres, je nadále patrné, že hudba ve většině případů odvádí studenty od koncentrace (aniž by měli šanci zúročit její klady při učení)</i>

Tabulka 9: Potvrzená a nepotvrzená tvrzení - VŠ

<i>Poslech hudby</i>		
<i>O čem přemýšlí</i>	<i>melodie, instrumentace</i>	5%
	<i>text skladby</i>	7%
	<i>představy a fantazie</i>	5%
	<i>relax</i>	23%
	<i>sny a touhy</i>	14%
	<i>vzpomínky</i>	2%
	<i>nic (hudba jako kulisa)</i>	14%
	<i>život</i>	7%
	<i>tanec</i>	5%
	<i>romantika</i>	2%
	<i>pracovní činnost, škola</i>	16%
<i>Trávení volného času</i>	<i>kamarádi</i>	30%
	<i>škola, práce</i>	35%
	<i>rodina</i>	12%
	<i>hudba</i>	23%
<i>Vyjádření, pocitů, nálad a citů</i>	<i>hra na instrument</i>	16%
	<i>zpěv</i>	12%
	<i>styl, žánr</i>	12%
	<i>výraz obličeje, mimika</i>	5%
	<i>text skladby</i>	21%
	<i>kompozice</i>	26%
	<i>děj (př. balet)</i>	2%
	<i>tempo hudby</i>	5%
	<i>intonace hlasu</i>	2%
<i>Účinky hudby</i>	<i>úleva, klid</i>	28%
	<i>načerpání síly do života</i>	12%
	<i>relaxace a uvolnění</i>	21%
	<i>motivace a stimul</i>	9%
	<i>radost</i>	14%
	<i>tvůrčí činnost</i>	5%
	<i>duševní vyrovnanost</i>	2%
	<i>usnadnění zapamatování učiva</i>	9%

Tabulka 10: Činnosti studentů VŠ při poslechu hudby



Obrázek 5: Pořadí oblíbených žánrů u studentů VŠ

Vysvětlivky:

- číslo 1 označuje první místo, tedy nejoblíbenější žánr
- naopak číslo 12 značí nejméně oblíbený žánr (tedy poslední místo)

Pořadí žánrů jsem zde uvedla především z důvodu patrného rozdílu v preferencích žáků ZŠ a studentů VŠ. Jak můžete sami vidět, hip-hop, který na základních školách suverénně vedl, se nyní propadl až na zcela poslední pozici. Oproti tomu vážná hudba a další dříve opomíjené žánry se dostaly do pořadí.

16.3.3. Ověření hypotéz

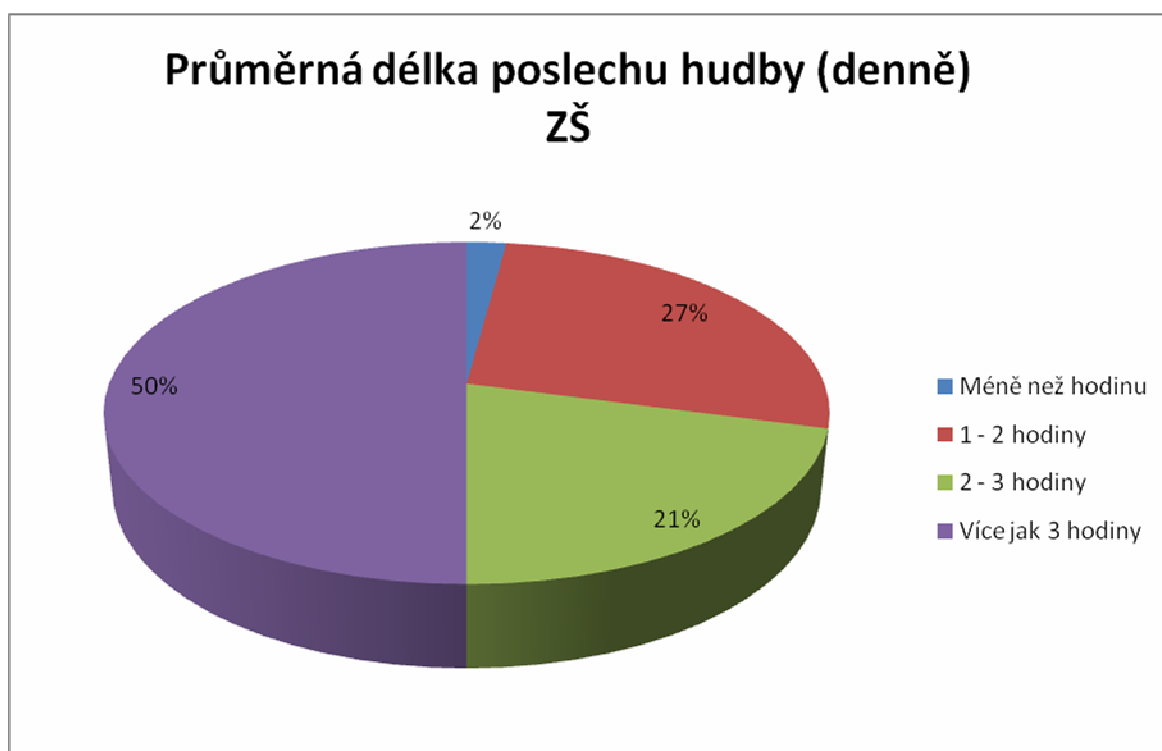
V následujících řádcích si za pomoci grafů potvrdíme rozdíly mezi žáky základních škol a vysokoškolskými studenty v oblastech:

- koncentrace učení
- trávení volného času
- vztah k hlasité hudbě
- délka poslechu hudby
- výběr hudby při pocitech úzkosti
- oblíbené žánry hudby

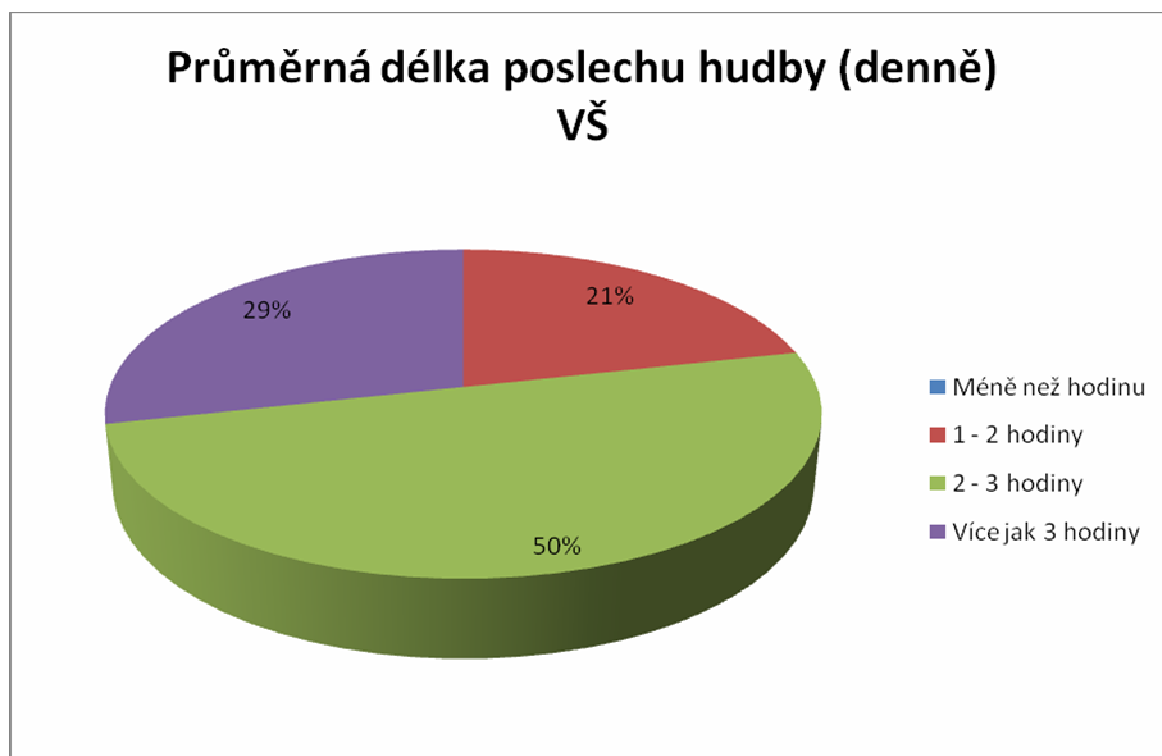
Z grafů lze snadno vyčíst, jak se v průběhu několika let významně mění oblíbený žánr hudby i její role v životech lidí. Studenti vysokých škol rádi poznávají nové věci (hudbu, umění, země a jejich kultury). Kromě komerčních hudebních festivalů navštěvují také jiné formy hudebního přednesu (např. obliba filmové hudby, setkávání na tzv. soundtrackingu), účastní se koncertů v divadlech či využívají hudby při sportovních činnostech (spinning, aerobik, jóga apod.). Studenti vysokých škol si pečlivě vybírají okruh svých nejvěrnějších přátel, aby předešli možnému zklamání, což je také jedním z důvodů, proč dávají přednost hudbě před kamarády. Protože hudba je opravdu dobrý přítel, který vám dokáže ve špatných chvílích podat nápomocnou ruku. Jsou však doby, kdy někteří z nás chtějí být sami, chtějí si odpočinout od každodenních těžkostí a všednosti, chtějí být v klidu a vychutnat si požitek z hudebního přednesu – to je druhý důvod, proč si volíme hudbu. Třetí případem, kdy dáváme přednost hudbě je, když se cítíme osamělí, jsme daleko od rodiny a přátel a hudba je tak jediným naším útočištěm (např. ve stáří, v dospívání – při ztrátě domácího mazlíčka apod.) a často stává naším tajným kamarádem.

Podle výsledků mého šetření se žáci základních škol snadněji učí a o něco méně se koncentrují na průběh svého studia než studenti vysokých škol. Jedním z možných argumentů, kterým by se toto chování dalo vysvětlit je, že žáci základních škol jsou navyklí poslouchat hudbu po daleko delší dobu, než jejich starší vrstevníci. Dále, že si studenti VŠ pouštějí při učení nevhodný typ hudby (ne takovou, která neodbourává pozornost) a poslední, že hudba pro ně nehraje roli antistresovou (tedy nápomocnou před zkouškovým obdobím), ale spíše více estetickou a prožitkovou, kterou volí jen v určitém časovém průběhu dne. Studentům vysokých škol také více vadí hlasitá hudba, pokud tedy nemá své opodstatnění ve festivalech, kterých se účastní, případně nezní na diskotékách, oslavách a posezeních s přáteli. V těžkých

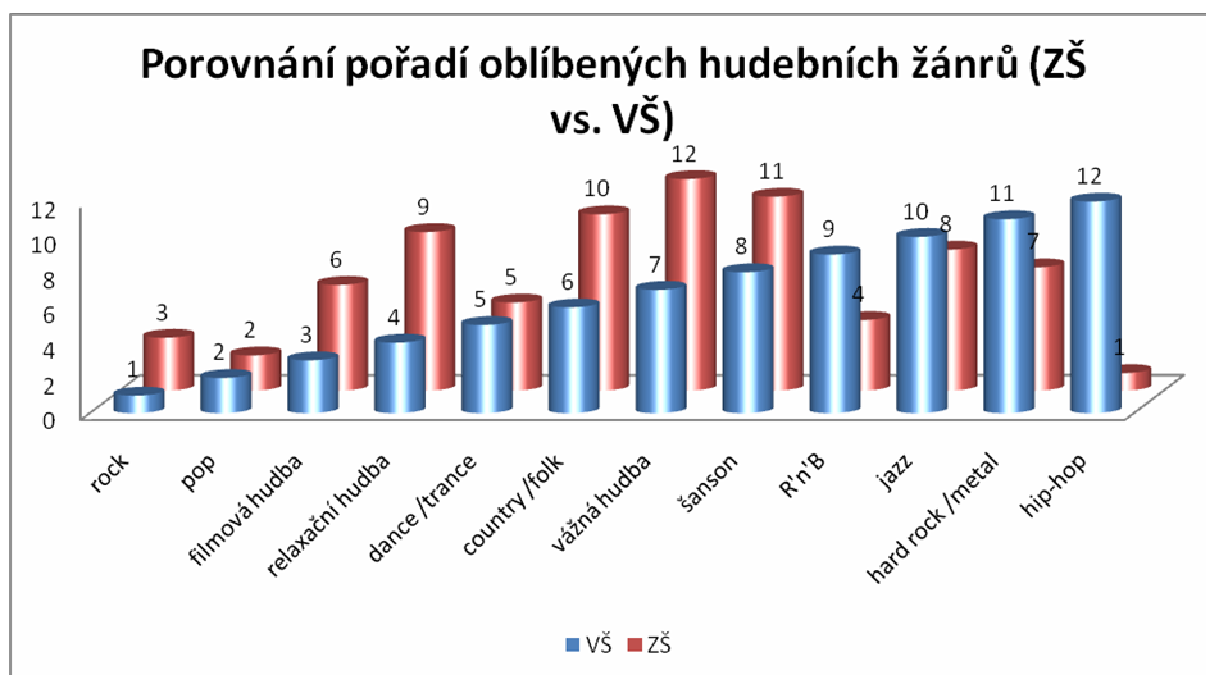
chvilích si volí k poslechu klidnější a smutné melodie, jelikož vědí, že tak se s jejich emocemi snadněji vypořádají (katarze), obzvlášť u dlouhotrvajícího a složitého problému.



Obrázek 6: Délka poslechu hudby u žáků ZŠ



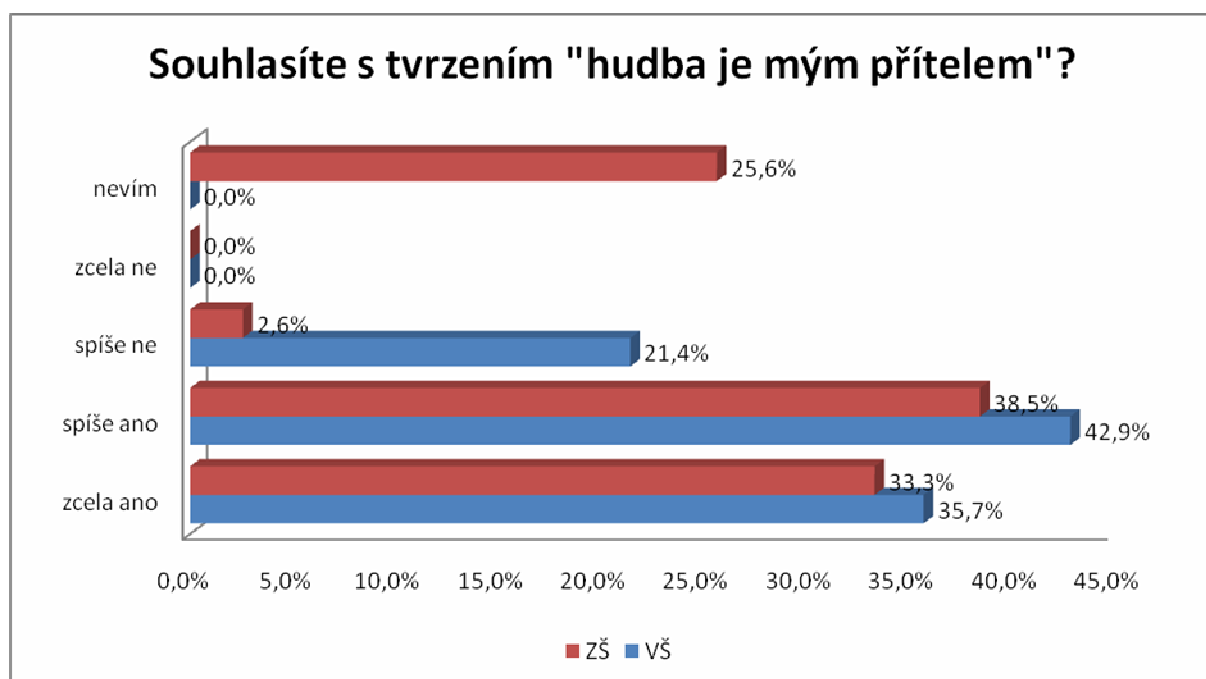
Obrázek 7: Délka poslechu hudby u studentů VŠ



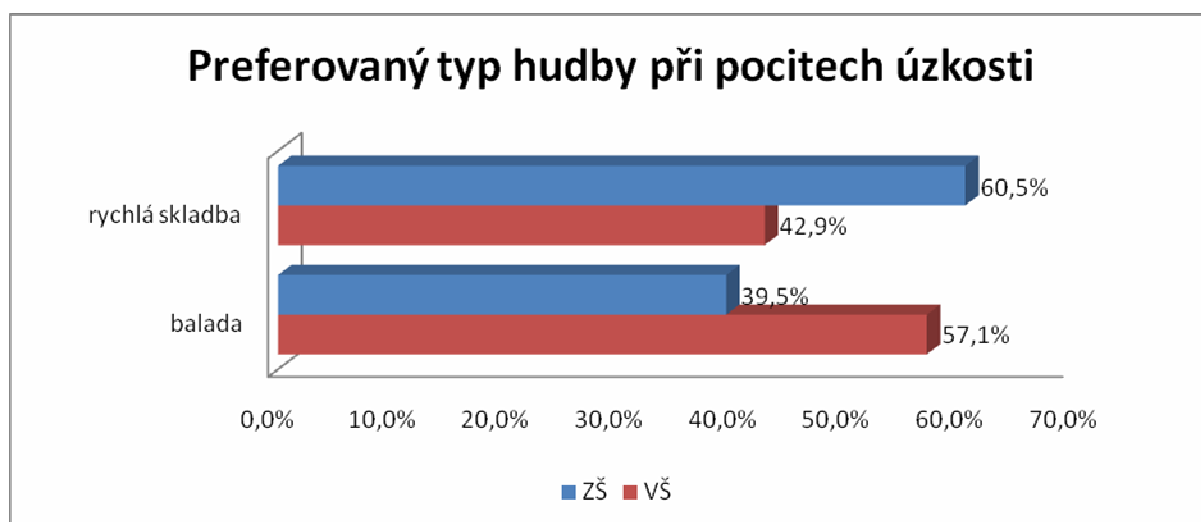
Obrázek 8: Rozdíl v oblíbenosti žánrů mezi žáky ZŠ a studenty VŠ

Vysvětlivky:

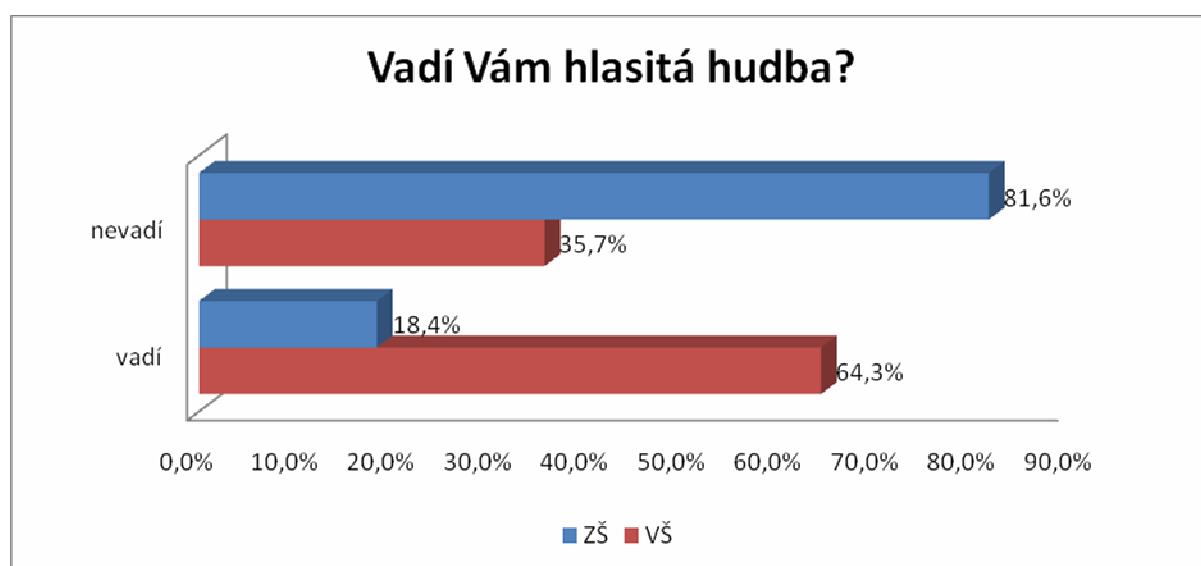
- číslo 1 označuje první místo, tedy nejoblíbenější žánr
- naopak číslo 12 značí nejméně oblíbený žánr (tedy poslední místo)



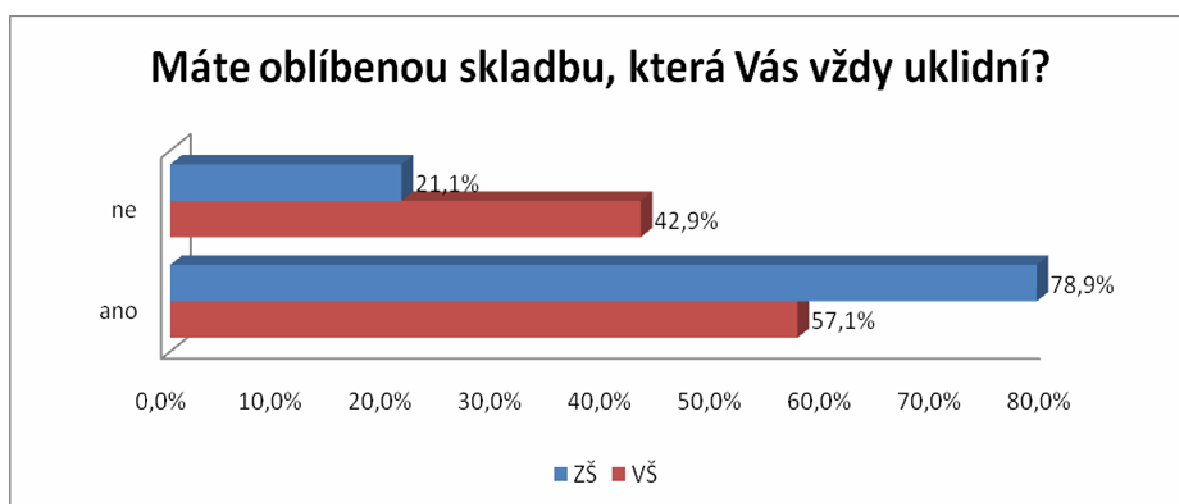
Obrázek 9: Rozdíly v roli hudby podle věku



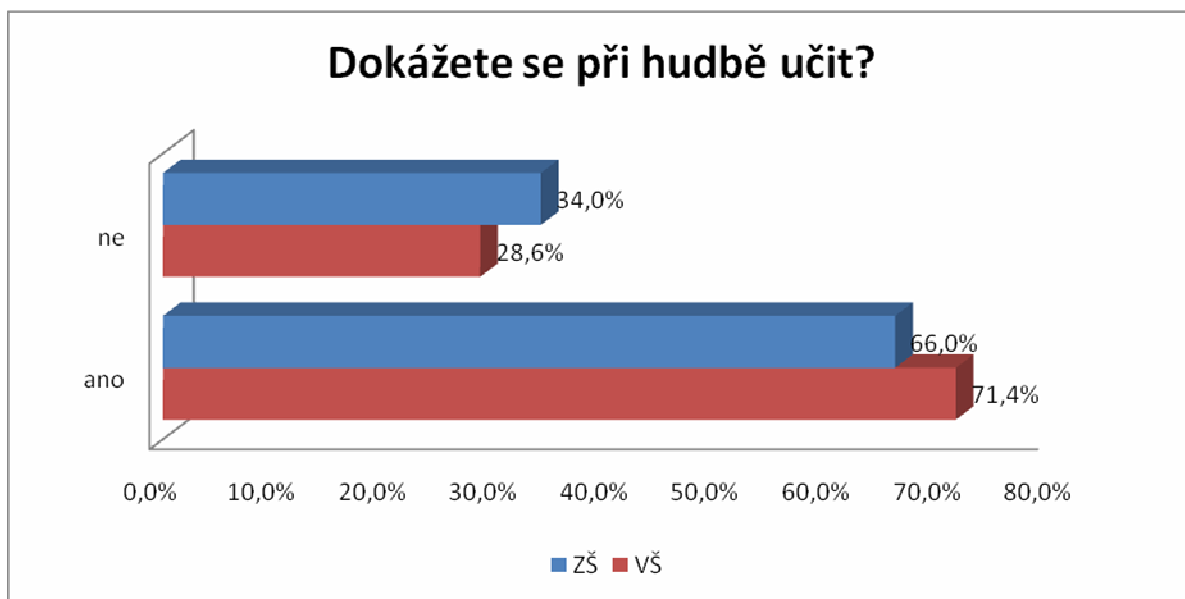
Obrázek 10: Rozdíly v preferování veselých nebo smutných skladeb



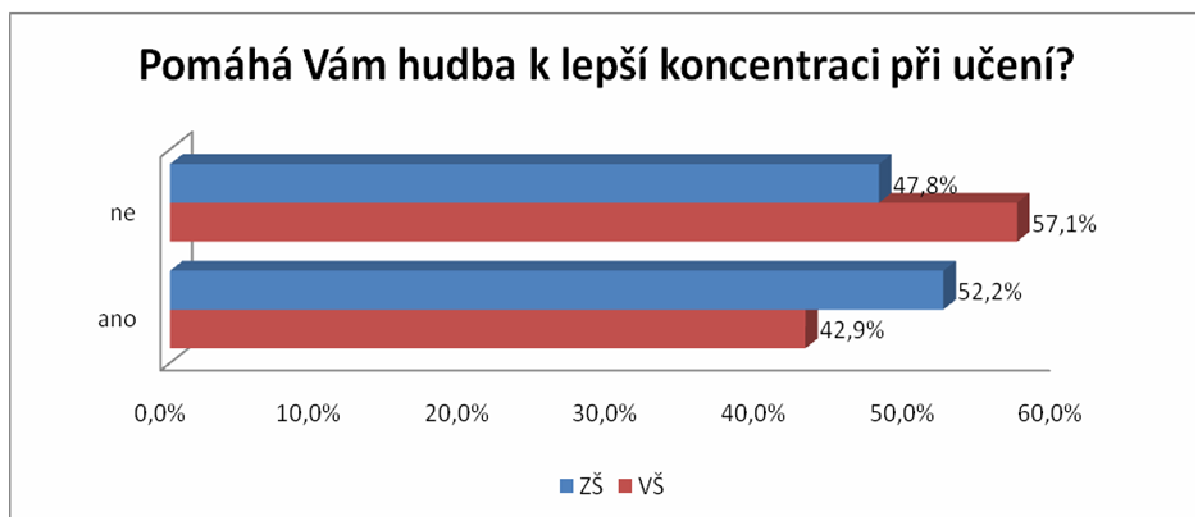
Obrázek 11: Preference úrovně hlasitosti hudby



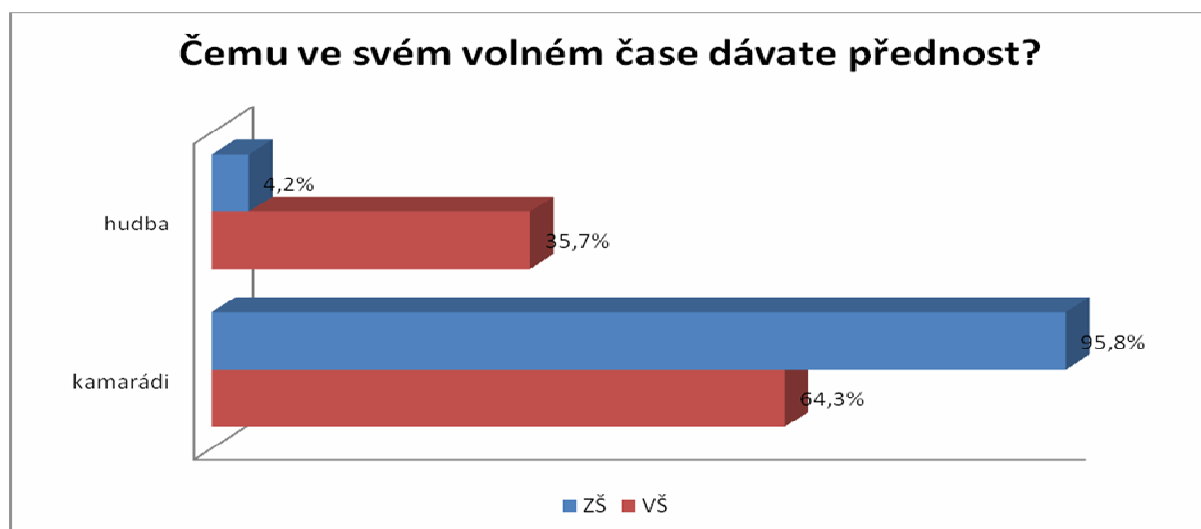
Obrázek 12: Existence favorizované skladby - léku



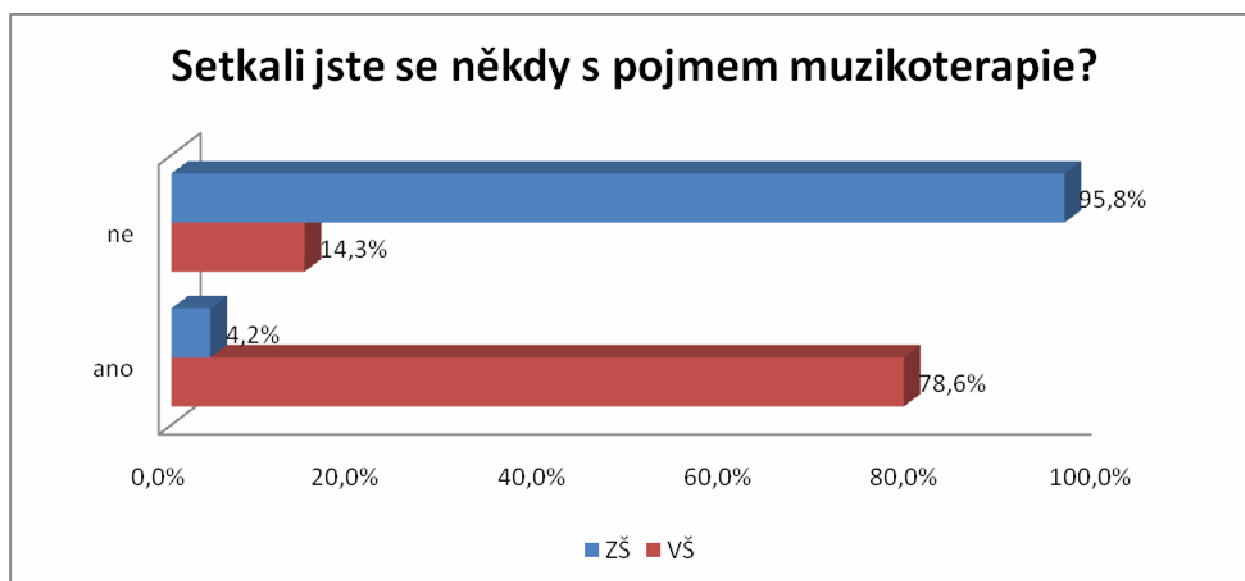
Obrázek 13: Schopnost učit se při hudbě



Obrázek 14: Účinnost poslechu hudby ve vzdělávacím procesu



Obrázek 15: Preferovaná činnost



Obrázek 16: Znalost termínu muzikoterapie

16.3.4. Možnosti zkreslení a doporučení

Důvodů možného zkreslení výsledků šetření je celá řada. Struktura šetření může být špatně provedena a naplánována, může dojít k tzv. zkreslení instrumentace – vyvolanému změnami v nástrojích měření, pozorovateli, nebo se objeví problémy na straně respondenta. K nejzásadnějším zkreslením patří psychická zralost. Žák nemusí odpovídat psychickému zrání, které se pro dané období a fázi vývoje předpokládá. S tím souvisí i problém znalostí a porozumění šetření (existují stejné znalosti o problému u respondenta a tvůrce otázky). Respondent se musí rozhodnout, zda je ochoten odpovědět a zda odpoví pravdivě či naopak. Málokdo z nás je ochotný si přiznat svoji nevědomost, čímž opět dochází ke zkreslení.

Dalším faktorem ovlivňujícím šetření je prostředí (například únava, znudění, hlad), experimentální úmrtnost a testování. Experimentální úmrtnost je odstup respondentů od dotazování (tedy jakýsi bojkot ze strany respondenta). Nejdůležitějším zkreslením je však testování, při němž se předběžný výsledek ovlivní sám (například donutí o tématu přemýšlet).

V době, kdy jsou děti již od dětství vystavované neustálému tlaku společnosti, je důležité věnovat se výzkumu sociálních problémů jejich příčin, sledovat jejich důsledky. Snažit se porozumět dětem, naslouchat jim a uchránit je před možným nebezpečím. Vhodně přijatelná a rychlá informovanost a znalost nových metod umožňující snadnější práci se žáky (s dětmi) je velkým přínosem a obohacením. Hudba je jedním z prostředků, jenž nám může umožnit najít s žáky společnou řeč, navázat vztah důvěry a s tím i nalézání vhodných řešení případných problémů. Je však důležité, aby se také učitel neustále orientoval v nových

vědeckých poznatcích, výzkumech apod. a uměl je vhodně použít, ale i v nových hudebních směrech a odětvích. K podstatným podmínkám patří ovšem i vztah učitele (či výchovného poradce, školního psychologa) k hudbě, tedy to, jak jí vnímá on sám, zda je s ní schopen pracovat podle dané potřeby a jestli chce její účinky využít, nebo jen obejít, případně využívat spolu s muzikoterapií další vhodné terapie (např. arteterapie a canisterapie) a to alespoň ve vhodné míře informovanosti o možnostech terapie (fungující jako případná prevence).

17. Závěr

V průběhu této práce jsme se seznámili s dějinami muzikoterapie, jejími metodami, využitím a možnostmi práce s ní. Nahlédli jsme do oblasti teorie stresu, psychoterapie a pohybové terapie. Nastínili jsme osudy dětí, kterým poslech hudby pomohl v lepším pochopení sebe sama, v nalezení talentu a sebevědomí, zvládání agrese a mnohého dalšího. Došli jsme až k šetření, v němž jsme nahlédli skrze vývoj osobnosti a její možnosti a schopnosti rozdílné vnímání a prožívání hudby v rámci dvou generací, jež k sobě mají na jedné straně velmi blízko, ale na druhé se v mnohých věcech rozcházejí. Poodhalili jsme, v čem se skrývají pozitivní účinky hudby a navrhli je zařadit do průběhu vzdělávacího procesu, kde jim prozatím v realizování brání mnoho překážek. V sociologii je náš život často přirovnáván k divadlu. Zde dostáváme postupně různé role, které si osvojujeme, učíme se navazovat lidské vztahy a někdo za oponou nám určuje, jak máme hrát.

Během mého šetření se potvrdily mnou formulované hypotézy. Přestože cíle provedeného výzkumu se ověřily, je zapotřebí zdůraznit malou informovanost o významu léčivých účinků hudby na lidskou psychiku jak na základních, tak na vysokých školách. Studenti VŠ mají základní vědomosti o muzikoterapii, avšak ne v takovém rozsahu, který by pro ně byl prospěšný.

Osobně bych přirovnala náš život a vztah k hudbě a k okolnímu prostředí jako k životu na lodi. Může se nám zdát, že zde jsme zcela svobodní, přesto ale nikdy nevíme, zda nás vítr a proud neodnese dále, než si sami přejeme. Navštěvujeme mnohá krásná území, města a říše. Na moři se cítíme silní a sami sebou, avšak i zdánlivě neviditelná nebezpečí nás tu provázejí na každém kroku. Krása měst a oceánu vybledne, když někdo nestojí vedle nás, nebo se nemáme o koho opřít, když nemáme nikoho, kdo by nás vyslechl. Silné paže ani loď nás neochrání, pokud nám chybí dobří přátelé a víra v sebe sama. Hudba nám nemůže vynahradit chybějící dotek milující osoby, nemůžeme se k ní v noci přitisknout. Ale pokud se cítíme sami uprostřed oceánu, bez přátel a bezpečného přístavu, když bezpečí a jistoty jsou v nedohlednu, hudba nám pomáhá zvládnout bouři a beznaděj v našem nitru. Je tu vždy s námi, nezradí nás, neopustí, můžeme do ní zakomponovat všechna naše přání, tužby a zklamání. Jí se vyzpovídáme a ona nás vyslechne. Hudba za našeho přispění vypovídá o tom jací jsme a čím chceme být. Ve chvílích beznaděje nám umožní setrvat a nakonec snad i ... v pořádku doplout domů.

Závěr své práce bych ráda uzavřela slovy významné české osobnosti:

„Hudba je sladká, líbezná mluva, každému srdci srozumitelná. Pro city, pro něž by v žádné řeči slov se nenašlo, ona má výraz, v ní každý najde ohlasu.“

Božena Němcová

Použitá literatura:

1. CUNCI, Charly. Relaxace v každodenním životě. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005. str. 159. ISBN 80-7178-948-8.
2. FRANIOK, Petr. Muzikoterapie. In *Terapie ve speciálně pedagogické péči*. Jarmila Popelová, Marie Vítková. Vyd. 2. Brno: Paido, 2001. str. 27-38. ISBN 80-7315-010-7.
3. HORŇÁKOVÁ, Marta. Terapie v léčebnej pedagogike. In *Terapie ve speciálně pedagogické péči*. Jarmila Popelová, Marie Vítková. Vyd. 2. Brno: Paido, 2001. str. 21-27. ISBN 80-7315-010-7.
4. LINKA Arne. Kapitoly z muzikoterapie. Vyd. 1. Rosice u Brna: Gloria, 1997. str. 155. ISBN 80-901834-4-1.
5. KANTOR, Jiří-Lipský, Matěj-Weber, Jana a kol. Základy muzikoterapie. Vydání 1. Praha: Grada, 2009. str. 292. ISBN 978-80-247-2846-9.
6. KRATOCHVÍL, Stanislav. Základy psychoterapie. Vyd. 1. Praha: Portál, 1997. str. 392. ISBN 80-7178-179-7.
7. HEŘT, Jiří a kol. Alternativní medicína. Vyd. 1. Praha: Grada, 1995. str. 207. ISBN 80-7169-151-8.
8. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Jak zvládat deprese. Vyd. 2. Praha: Grada, 2003. str. 175. ISBN 80-247-0575-3.
9. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie zdraví. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003. str. 279. ISBN 80-7178-774-4.
10. PAYNEOVÁ, Helen. Kreativní pohyb a tanec. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999. str. 239. ISBN 80-7178-213-0.
11. SEDLÁK, František a kol. Didaktika hudební výchovy. Vydání 2. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988. str. 311.
12. ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. Hry pomáhají s problémy. Vyd. 1. Praha: Portál, 1996. str. 159. ISBN 80-85282-93-3.

13. ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. Hry s hudbou a techniky muzikoterapie. Vyd. 2. Praha: Portál, 2001. str. 245. ISBN 80-7178-557-1.
14. VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000. str. 522. ISBN 80-7178-308-0.
15. WEHLE, Peter. Muzikoterapie u mentálně retardovaných dětí. In *Terapie ve speciálně pedagogické péči*. Jarmila Popelová, Marie Vítková. Vyd. 2. Brno: Paido, 2001. str. 39-51. ISBN 80-7315-010-7.
16. ZELEIOVÁ, Jaroslava. Muzikoterapie. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007. str. 254. ISBN 978-80-7367-237-9.

Seznam příloh:

1. Dotazník
2. Tabulka rozdílů mezi alternativní a vědeckou medicínou
3. Interpersonální tendence Knoblocha
4. Tabulka terapie – empatie
5. Cíle žáků – graf
6. Struktura osobnosti

Zdroje příloh:

1. HEŘT, Jiří a kol. Alternativní medicína. Vyd. 1. Praha: Grada, 1995. str. 207. ISBN 80-7169-151-8.
2. LINKA Arne. Kapitoly z muzikoterapie. Vyd. 1. Rosice u Brna: Gloria, 1997. ISBN 80-901834-4-1.
3. VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.
4. ZELEIOVÁ, Jaroslava. Muzikoterapie. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-237-9.

Přílohy:

DOTAZNÍK: HUDBA A JEJÍ VLIV NA PSYCHIKU

Datum:				
Věk respondenta:				
Pohlaví respondenta:		muž	žena	
Poznámka: pokud není uvedeno jinak, vybranou odpověď zakroužkujte				
1. Jaký žánr hudby posloucháte nejraději?				
Vypište:				
2. Dokážete si představit svůj volný čas bez hudby?				
Vyberte jednu odpověď:		ano	ne	
Případně vypište, proč ne:				
3. Dáváte přednost poslechu hudby či kamarádům?				
Vyberte odpověď:		kamarádům	poslechu hudby	
		Jiná odpověď (vypište):		
4. Dodává Vám hudba energii? Pokud ano, jakou?				
Vypište:				
5. Napište název Vaší oblíbené písně, případně hudební skupiny:				
Vypište:				
6. Když je Vám smutno, posloucháte raději balady, nebo volíte spíše rychlejší hudbu?				
Vyberte odpověď:		balady, pomalé písně	rychlejší, dynamičtější hudba	
		Jiná odpověď (vypište):		
7. Jakou maximální nepřetržitou dobu dokážete poslouchat hudbu?				
Vyberte jednu odpověď:		méně než hodinu	1 až 2 hodiny	2 až 3 hodiny
		více jak 3 hodiny		
8. Máte písničku, která Vás vždy uklidní, i když je Vám velice těžko? Jestli ano, kterou?				
Vypište:				
9. Dokážete dělat při hudbě více věcí?				
Vyberte odpověď:		ano	ne	
		Zdůvodněte proč:		
10. Na co při poslechu hudby myslíte?				
Vypište:				

11.	Slyšeli jste někdy pojem muzikoterapie? Pokud ano, při jaké příležitosti?				
	Vypište:				
12.	Myslíte si, že lze hudbou vyjádřit Vaše pocity a nálady? Pokud ano, tak jak?				
	Vypište:				
13.	Souhlasíte s tvrzením "hudba je můj nejlepší přítel"?				
	Vyberte jednu odpověď:	zcela ano	spíše ano	spíše ne	zcela ne
		nevím			
14.	Seřaďte tyto hudební styly od Vašeho nejvíce oblíbeného po nejméně oblíbený:				
	Oznámkuje (od 1 do 12):	rock	pop	hip-pop	R'n'B
		hard rock / metal	dance / trance	jazz	šanson
		country / folk	vážná hudba	relaxační hudba	filmová hudba
15.	Na jakém zařízení posloucháte hudbu nejčastěji?				
	Oznámkuje (1 znamená nejvíce, 8 nejméně):	mobil	hifi věž	PC	rádio
		MP3 přehrávač	televize	gramofon	internetové rádio
16.	Kde (na jakém místě) posloucháte hudbu nejvíce?				
	Vypište:				
17.	Kdy posloucháte hudbu nejvíce (například ráno, na cestě ze/do školy, odpoledne, večer)?				
	Vypište:				
18.	Dokážete se při hudbě učit?				
	Vyberte odpověď:	ano		ne	
		Zdůvodněte proč:			
19.	Posloucháte při učení rádi hudbu? Jakou?				
	Vypište:				
20.	Změnil se v průběhu let žánr Vaší oblíbené hudby? Z jakého na jaký?				
	Vypište:				
21.	Pomáhá Vám hudba k větší koncentraci při učení?				
	Vyberte odpověď:	pomáhá		nepomáhá	
		Zdůvodněte proč:			

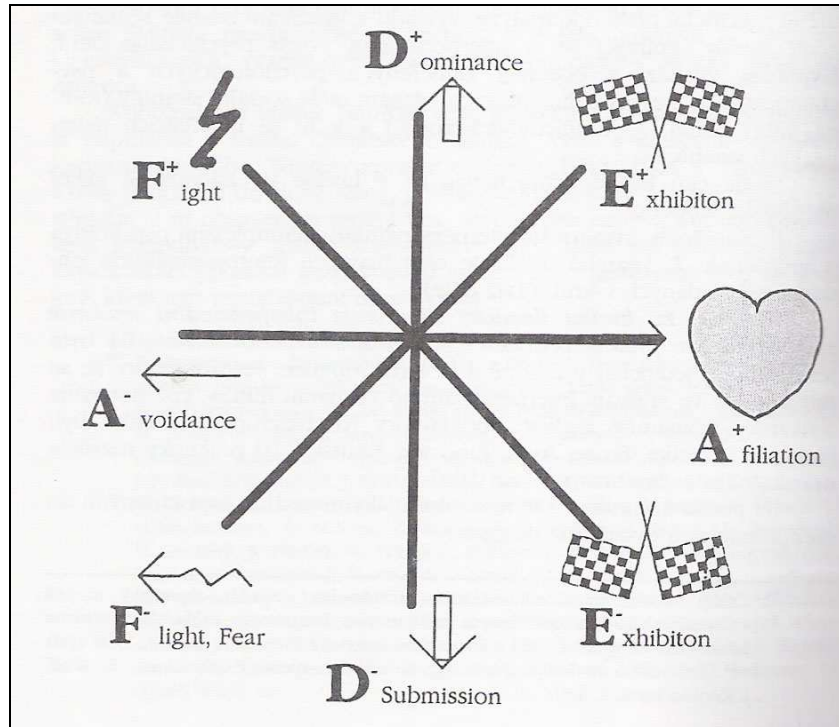
22.	Navštěvujete hudební festivaly či koncerty? Pokud ano, jak často a jaké?			
	Vypište:			
23.	Vadí Vám hlasitá hudba? Jak dlouho jí dokážete / vydržíte poslouchat?			
	Vyberte odpověď:	vadí	nevadí	
		Zdůvodněte proč / napište dobu:		
24.	Zkuste popsat Vaše pocity při poslouchání hudby:			
	Vypište:			
25.	Jak moc je pro Vás hudba důležitá?			
	Vyberte jednu odpověď:	velmi důležitá	spíše důležitá	spíše nedůležitá
		zcela nedůležitá		
		nevím		
26.	Napište, co Vás napadne, když se řekne hudba?			
	Vypište:			
27.	Máte negativní zkušenost s hudbou? Pokud ano, rozepište se o ní:			
	Vypište:			
28.	Chyběla Vám zde nějaká důležitá otázka? Co Vás ještě v souvislosti s hudbou napadne?			
	Vypište:			

Příloha 1: Dotazník

	Vědecká	Alternativní
1.	respektování přírodních zákonů	dosud nepoznané nebo iracionální síly
2.	logika	rozpor s logikou
3.	jednotný systém	nehomogenní soubor nejrozumnějších metod
4.	srozumitelnost	tajuplnost, mystika, magie
5.	přesná terminologie	vágní, nepřesné termíny
6.	objektivita, experiment	subjektivita, spekulace
7.	reprodukovatelnost	jedinečnost
8.	přesná diagnostika	nemožnost diagnózy
9.	kauzální nebo symptomatická léčba	celkovostní léčba
10.	specifická léčba	panacea
11.	přesná dokumentace a evidence	chybění záznamů
12.	kontinuální vývoj	dogmata nebo originalita
13.	erudovaní lékaři	laici, často jen technické vzdělání
14.	kolektivní spolupráce	individuální přístup
15.	pravdivost a serióznost	demagogie, reklama, podvody, lži

Příloha 2: Rozdíly mezi vědeckou a alternativní medicínou

Knobloch interpersonální tendence:

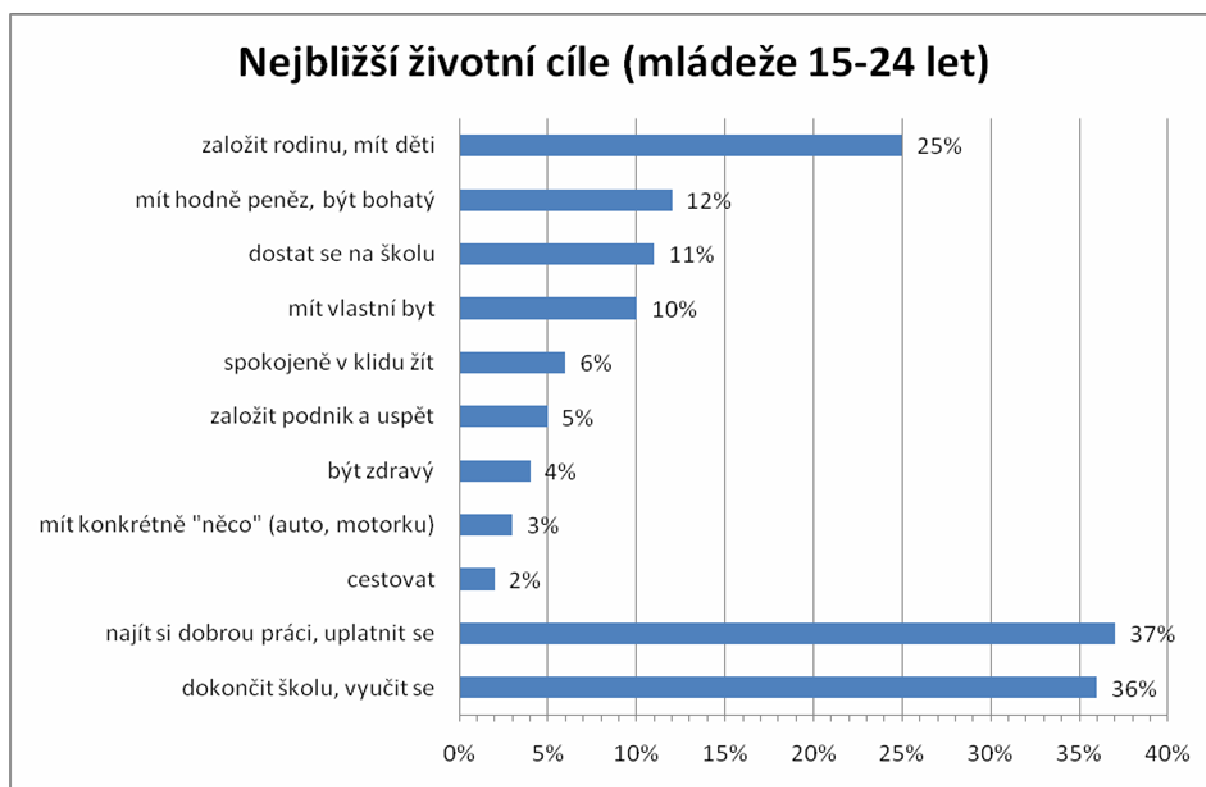


Příloha 3: Interpersonální tendence (F. Knobloch)

- DOMINANCE (D^+) = nadřazenost, snaha vést, radit, poroučet, ovládat, submise (D^-) = podřízenost, důvěřovat, hledat pomoc
- Afiliace (A^+) = tendence hledat přátelství, lásku, DISTANCE (A^-) = tendence vzdalovat se
- Exhibice kvalitou (E^+) = snaha manifestovat se svou silou, dovednostmi, exhibice nekvalitou (E^-) = tendence získat něco svou slabostí, neobratností
- Agrese (F^+) = boj, útok, útěk a strach (F^-) = tendence vzdálit se, utíkat

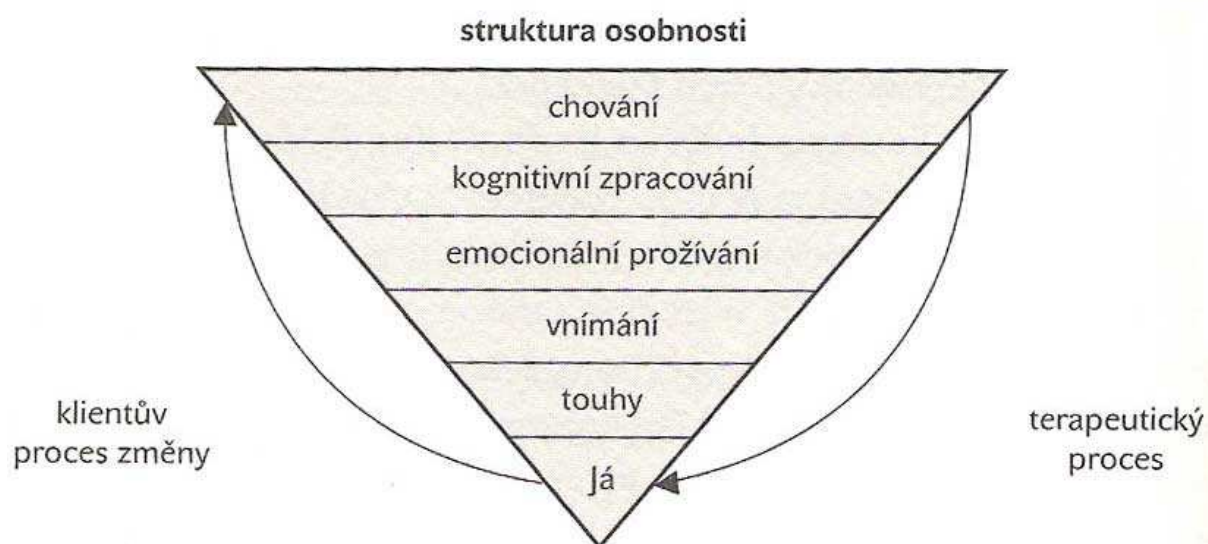
Techniky Empatie	
<i>Imitování</i> (<i>Imitation</i>)	Terapeut provádí echo nebo reprodukuje klientovu reakci těsně po tom, co byla prezentována (rytmus, melodie, pohyb, výraz tváře atd.). Technika by měla být využívána jen velmi opatrně (je možné imitovat jen některé reakce). Slouží k zaměření klientovy pozornosti na jeho vlastní chování, k posílení jeho reakcí a komunikace.
<i>Synchronizování</i> (<i>Synchronizing</i>)	Terapeut provádí stejnou aktivitu jako klient ve stejném čase. Technika se dá využívat na několika úrovních. Během synchronizování může terapeut napodobovat několik aspektů klientovy reakce (stejný nástroj, pohyb a rytmus) nebo jen jeden (pouze rytmus). Synchronizování může také probíhat v odlišných modalitách současně (terapeut hraje na hudební nástroj a synchronizuje klientův zpěv). Technika se využívá ke stabilizaci klientovy reakce, uvědomění si sebe sama, k podpoře terapeutického vztahu mezi terapeutem a klientem.
<i>Zařazování</i> (<i>Incorporating</i>)	Terapeut rozvine klientův rytmický nebo melodický motiv ve své vlastní improvizaci. Technika se využívá k posílení klientova sebevědomí, sebedůvěry, podporuje kreativitu a sebevyjádření.
<i>Vyrovňování energie</i> (<i>Pacing</i>)	Terapeut napodobuje stupeň klientovy energie v aktivitě (rychlost, intenzita). Nesoustředí se však na hudební nebo emocionální obsah klientovy reakce, ale na množství a proud energie. Stejně jako u synchronizování může být technika využívána ve více modalitách současně. Terapeut tak pomáhá klientovi uvědomit si realitu "tady a teď".
<i>Reflektování</i> (<i>Reflecting</i>)	Terapeut vyjadřuje stejné nálady a pocity jako klient během své reakce nebo krátce po ní. Opět to může být společná improvizace hudbou (jedna modalita), verbalizace k hudbě klienta (více modalit) apod. Technikou se terapeut snaží soustředit na klientovy emoce v konkrétním momentu. Pomáhá mu tím zvyšovat uvědomění si sebe sama a akceptovat své vlastní pocity. Terapeut projevuje empatii a pochopení emocí klienta.

Příloha 4: Techniky terapie - empatie

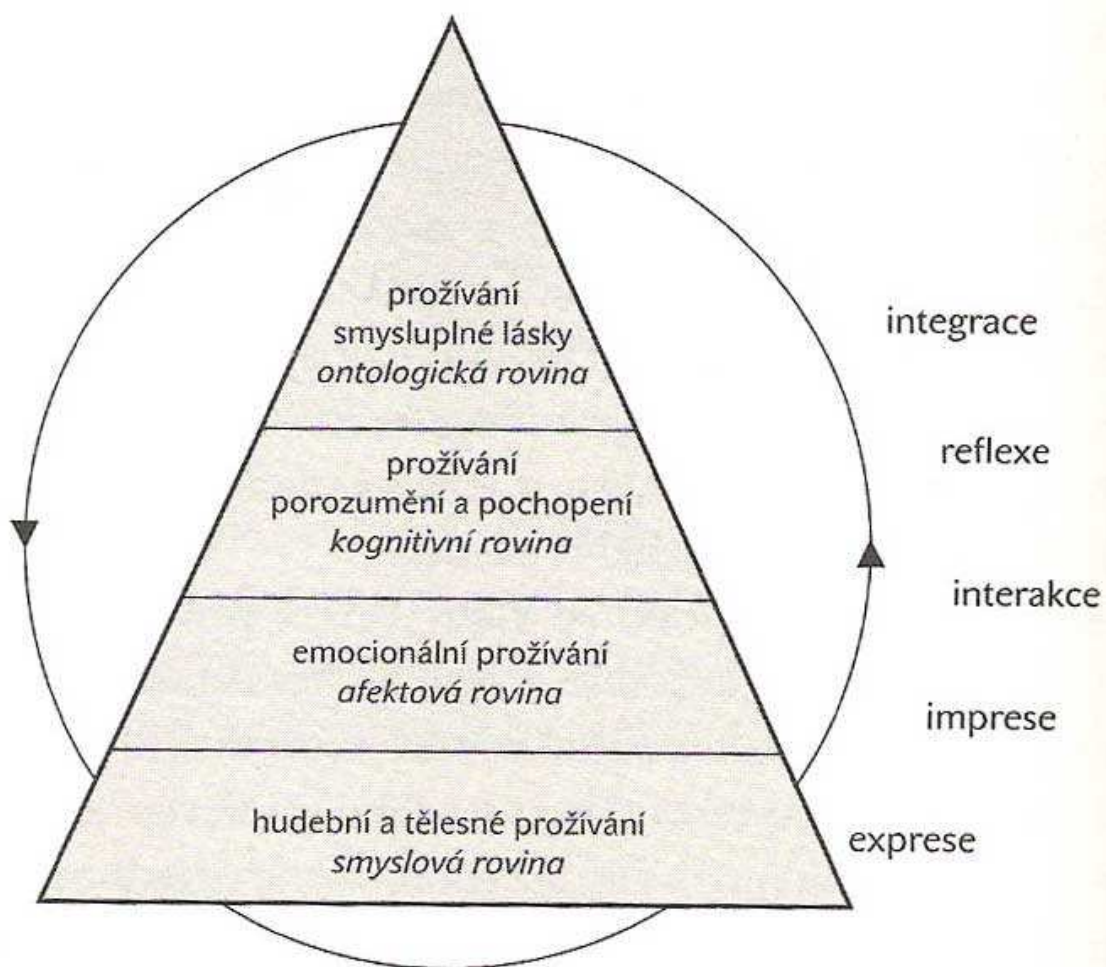


Pramen: *Situační analýza: Děti v České republice (1996)*

Příloha 5: Životní cíle mládeže



Příloha 6: Struktura osobnosti



Příloha 7: Pyramida stupňů prožívání

zdraví 33%	integrace individ. zdrojů 38%	řešení skrytých konfliktů 24%	komunikač ní procesy 24%	adaptace, adjustace 20%	sociální integrace 16%	estetické zážitky 9%	vliv na psychosomatiku 4%
obnovení, udržení a rozvoj mentálně- fyzického a emocionálního o zdraví	zvýšení kvality života	lidský a mezilidský vývoj	otevření komunikačn ích kanálů	modifikace lidského chování	podpoření sociální interakce	obohacení zkušeností	podpora uvolnění
	podpora změny a vývoj k lepšímu	aktivace a stimulace emocionálních procesů	otevření emocionální chkanálů	léčba poruch chování nebo vnímání	re/integrace do normálního sociálního prostředí	zprostředkování společného hudebního zážitku	regulace psychovegetativní ch procesů
vyvolání změn ve funkčních oblastech, jako jsou sociální psychologická, fyzická a intelektuální	udržení zdravých schopností	zmírnění psychických problémů	komunikace jedinečnosti	redukce deficitu chování nebo vnímání	tvorba kontaktů	prožití a vychutnání estetického zážitku	
	využití a rozvoj zdrojů	umožnění regresivních procesů	přenesení zkušeností z preverbáln í roviny do roviny verbální	odstranění způsobů chování, které brání procesům učení			
modifikace emocionálních, mentálních a fyzických vlastností	rozvoj hodnot potřebých pro zdraví	podpoření schopnosti vzhledu					
prevence, diagnostika, terapie a prognóza	rozvoj a diferenciac e schopností	zvýšení sebevědomí		dosažení požadovaných forem tréninku			
	podpora spontánního a tvořivého jednání	umožnění sebenahlížení a sebevyjádře ní		odstranění patologicky podmíněných omezení ve vnímání			
	rozvoj osobnosti	soulad se sebou samým a okolím		dosažení efektivnějšího učení			

Příloha 8: Kategorizace cílů a záměrů, které jsou uvedeny v definicích muzikoterapie, a jejich procentní zastoupení